（たんぱく40g調整食）　週間献立表

	12月7日（月）		12月8日（火）		12月9日（水）		12月10日（木）		12月11日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	ひとくちがんも煮	麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落
	高菜と大根の煮物	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ナスの油炒め	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	きんぴら	麦
	トマトマッシュポテト	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ポテトサラダ	卵乳	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー 237kcal	480kcal	エネルギー 246kcal	489kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 268kcal	511kcal	エネルギー 298kcal	541kcal
	たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 4.1g	8.2g	たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 5.5g	9.6g	たんぱく質 6.3g	10.4g
	脂質 14.6g	15.2g	脂質 14.5g	15.1g	脂質 19.1g	19.7g	脂質 16.4g	17.0g	脂質 18.5g	19.1g
	炭水化物 16.0g	68.8g	炭水化物 24.7g	77.5g	炭水化物 16.4g	69.2g	炭水化物 23.5g	76.3g	炭水化物 27.3g	80.1g
	ナトリウム 460mg	461mg	ナトリウム 530mg	531mg	ナトリウム 534mg	535mg	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 743mg	744mg
	カリウム 342mg	403mg	カリウム 359mg	420mg	カリウム 367mg	428mg	カリウム 427mg	488mg	カリウム 294mg	355mg
	リン 170mg	235mg	リン 61mg	126mg	リン 89mg	154mg	リン 82mg	147mg	リン 87mg	152mg
	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.3g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のおろし煮	麦	冶部風煮	麦	酢豚	乳麦	さわらの醤油焼	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦
	ピリ辛担々ナス	麦	きのこのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦
	春雨の甘酢炒め	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜炒め	卵麦
							コールスローサラダ	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー 350kcal	593kcal	エネルギー 412kcal	655kcal	エネルギー 365kcal	608kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 339kcal	582kcal
	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 10.0g	14.1g
	脂質 24.0g	24.6g	脂質 21.6g	22.2g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 19.6g	20.2g
	炭水化物 24.4g	77.2g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 36.7g	89.5g	炭水化物 30.0g	82.8g	炭水化物 29.6g	82.4g
	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 704mg	705mg	ナトリウム 636mg	637mg	ナトリウム 757mg	758mg
	カリウム 393mg	454mg	カリウム 416mg	477mg	カリウム 550mg	611mg	カリウム 590mg	651mg	カリウム 439mg	500mg
	リン 115mg	180mg	リン 178mg	243mg	リン 167mg	232mg	リン 162mg	227mg	リン 105mg	170mg
	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶） 75g		◎みかん（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g		◎黄桃（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身フライ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	チキンピカタ	卵麦	白身魚の梅タレがけ	麦
	人参シャトー	麦	切干大根のおから煮	麦	オクラのペペロンチーノ		トマトソース		オニオンソテー	乳麦
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	大根とひじきの煮物	麦	人参しりしり	麦
	コーンクリームマカロニ	乳麦			マカロニサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 327kcal	570kcal	エネルギー 350kcal	593kcal	エネルギー 348kcal	591kcal	エネルギー 342kcal	585kcal
	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 13.8g	17.9g
	脂質 20.6g	21.2g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 19.1g	19.7g	脂質 20.7g	21.3g	脂質 20.6g	21.2g
	炭水化物 37.7g	90.5g	炭水化物 18.8g	71.6g	炭水化物 30.5g	83.3g	炭水化物 28.9g	81.7g	炭水化物 24.1g	76.9g
	ナトリウム 574mg	575mg	ナトリウム 833mg	834mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 706mg	707mg	ナトリウム 600mg	601mg
	カリウム 403mg	464mg	カリウム 506mg	567mg	カリウム 530mg	591mg	カリウム 525mg	586mg	カリウム 456mg	517mg
	リン 133mg	198mg	リン 114mg	179mg	リン 148mg	213mg	リン 128mg	193mg	リン 202mg	267mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g
合計		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 969kcal	1698kcal	エネルギー 979kcal	1708kcal
	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 25.4g	37.7g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 25.9g	38.2g	たんぱく質 30.1g	42.4g
	脂質 59.2g	61.0g	脂質 60.3g	62.1g	脂質 56.4g	58.2g	脂質 58.3g	60.1g	脂質 58.7g	60.5g
	炭水化物 78.1g	236.5g	炭水化物 82.1g	240.5g	炭水化物 83.6g	242.0g	炭水化物 82.4g	240.8g	炭水化物 81.0g	239.4g
	ナトリウム 1824mg	1827mg	ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 1916mg	1919mg	ナトリウム 1946mg	1949mg	ナトリウム 2100mg	2103mg
	カリウム 1138mg	1321mg	カリウム 1281mg	1464mg	カリウム 1447mg	1630mg	カリウム 1542mg	1725mg	カリウム 1189mg	1372mg
	リン 418mg	613mg	リン 353mg	548mg	リン 404mg	599mg	リン 372mg	567mg	リン 394mg	589mg
	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1042kcal	1771kcal
	たんぱく質 27.7g	40.0g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 28.4g	40.7g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 30.4g	42.7g
	脂質 59.3g	61.1g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 56.5g	58.3g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 58.8g	60.6g
	炭水化物 93.6g	252.0g	炭水化物 93.6g	252.0g	炭水化物 98.8g	257.2g	炭水化物 97.9g	256.3g	炭水化物 96.2g	254.6g
	ナトリウム 1827mg	1830mg	ナトリウム 2036mg	2039mg	ナトリウム 1917mg	1920mg	ナトリウム 1949mg	1952mg	ナトリウム 2101mg	2104mg
	カリウム 1198mg	1381mg	カリウム 1337mg	1520mg	カリウム 1504mg	1687mg	カリウム 1602mg	1785mg	カリウム 1246mg	1429mg
	リン 425mg	620mg	リン 359mg	554mg	リン 407mg	602mg	リン 379mg	574mg	リン 397mg	592mg
	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

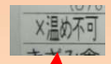


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

③温かく召上がるメニュー
は湯煎で温めます。又は
お皿に移してから、ラップ
をして電子レンジを
かけます



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。