

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉と天根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	鶏肉と小松菜煮					
	キャベツとウインナーのソテー	麦乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	大豆と人参の煮物	麦落	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麩とえのきのさっと煮	麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	マリーネサラダ	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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	186kcal	476kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	498mg	570mg
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	170mg	247mg	リン	110mg	187mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼					
	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース	卵麦	鶏ごぼう	麦落	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参グラッセ	麦					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	スープキャベツ	乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め	麦					
	切干大根のパンパンシ	麦	ピーマンと人参のソナ和え	麦			ポテトビーンズサラダ	卵麦	菜の花のソナごま和え	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	322kcal	612kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	677mg	678mg
カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	548mg	620mg	
リン	210mg	287mg	リン	135mg	212mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	リン	199mg	276mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g					
	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ					
	大豆と椎茸の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦か	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦					
			パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	カリフラワーの旨酢漬け						
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	26.6g	89.5g
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg	
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg	
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ					
	大豆と椎茸の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦か	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦					
			パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	カリフラワーの旨酢漬け						
	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	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	57.7g	246.4g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1572mg	1788mg	
リン	530mg	761mg	リン	475mg	706mg	リン	522mg	753mg	リン	461mg	692mg	リン	556mg	787mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.6g	277.3g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1851mg	1854mg
	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1692mg	1908mg
	リン	536mg	767mg	リン	489mg	720mg	リン	534mg	765mg	リン	467mg	698mg	リン	570mg	801mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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

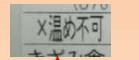


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。