

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	野菜笹かまぼこ	卵豆	目玉焼き	卵豆	寄せ豆腐のうすあん	卵麦鯖豆	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	卵麦豆	卵麦豆		
	青菜と高野豆腐の煮物	麦豆	麻婆大豆	麦落豆鶏コ	里芋のそぼろ煮	乳麦豆鶏	大豆と椎茸の煮物	麦豆	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か牛豆鶏豚コ		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦豆豚コ	キャベツと大根のねりごま和え	麦豆コ	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳豆豚	コンニャクのおおさ炒め	麦豆コ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か豆		
	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.5g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ポークジンジャー	麦豆豚	鯖の磯辺焼	麦鯖豆	鶏肉の塩こうじ焼	麦豆鶏	赤魚の甘辛タレ	乳麦豆	豚ばら肉炒め	麦豆豚り		
	油揚げの玉子とじ	卵麦豆	法蓮草の煮びたし	麦豆	人参グラッセ	乳麦豆鶏	人参のきんぴら	麦豆コ	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦豆		
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦鯖豆鶏	切干大根としらすの煮物	麦豆	大根の柚香煮	麦豆	揚げナスの煮物	麦豆鶏	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦豆鶏コ		
	マカロニサラダ	卵麦豆	マカロニサラダ	卵麦豆	コールスローサラダ	卵乳麦豆鶏	若芽と油揚げのおひたし	麦豆				
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	16.8g	79.7g
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	619mg	620mg	
カリウム	506mg	578mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	537mg	609mg	
リン	216mg	293mg	リン	167mg	244mg	リン	43mg	120mg	リン	198mg	275mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ささみ大葉フライ	麦豆鶏	豚肉と野菜の中華炒め	麦か豆鶏豚り	ホッケの照焼	麦豆	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦豆鶏	ブリの味噌焼	豆		
	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	ジャガ芋のカレー煮	乳麦牛豆鶏豚	塩枝豆	豆	コーンと挽肉の炒め物	乳麦牛豆鶏豚	菜の花	麦豆コ		
	ピリ辛担々ナス	麦豆コ	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦豆	切干大根の韓国風炒め	麦豆豚コ	玉子スパサラダ	卵乳麦豆鶏	竹輪のごま炒め	麦豆コ		
	オクラとそぼろのヒーナツ味噌和え	乳麦落豆鶏コ			春雨のサラダ	卵豆			切干と人参のハリハリ	麦豆		
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.1g	17.8g
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	226mg	303mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	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	765kcal	1635kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	44.4g	233.1g	炭水化物	58.4g	247.1g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1517mg	1733mg
	リン	501mg	732mg	リン	545mg	776mg	リン	406mg	637mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.4g	43.5g
炭水化物		89.8g	278.5g	炭水化物	77.0g	265.7g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	89.3g	278.0g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1988mg	1991mg
カリウム		1388mg	1604mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1637mg	1853mg
リン		515mg	746mg	リン	557mg	788mg	リン	412mg	643mg	リン	532mg	763mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)		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	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.0g	265.7g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	89.3g	278.0g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1988mg	1991mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1637mg	1853mg
	リン	515mg	746mg	リン	557mg	788mg	リン	412mg	643mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g

## お食事の作り方

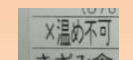


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。