

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7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				
	揚げ豆腐ののろろがけ		鶏ごぼう		目玉焼き		卵		肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦				
	ひじきと挽肉の炒め物		高菜と大根の煮物		チキンアラビータ		麦		コンニャクのおおさ炒め		麦				
	オクラと卵のあっさり和え		キャベツとツナのレモンマヨ		ひじきとごぼうのナムル		麦		白菜と昆布のナムル		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	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	
たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.9g	15.6g	
炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	708mg	709mg	
カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg	
リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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				
	鯖の味噌バター焼		豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚の梅タレがけ		麦		鶏肉の酒粕焼		麦				
	キャベツソテー		春雨のおかかマヨ炒め		ミックスソテー		乳麦		人参グラッセ		乳麦				
	揚げナスの煮物		五目野菜の甘酢和え		ナスの挽肉炒め		乳麦		キャベツの土佐煮		麦				
	若芽としらすのおひたし				じゃがいものり塩炒め		乳		マカロニサラダ		卵麦				
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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	
たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	13.2g	76.1g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg	
カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg	
リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	221mg	298mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g				
	肉野菜炒め		お魚ザンギ		鶏肉のマーマレード煮		麦		カレーの竜田揚		麦				
	竹輪の五色きんぴら		塩枝豆		菜の花		麦		ふきのきんぴら		麦				
	パンパンジーサラダ		鶏肉と小松菜煮		麩と若芽のみぞれ煮		麦		白花豆煮		麦				
			ハインキョロットラベ		とつま辛と大豆のマヨサラダ		卵乳麦		ハムの和風サラダ		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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	
たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.9g	16.6g	
炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	792mg	793mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	561mg	633mg	
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	197mg	274mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	47.8g	236.5g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1636mg	1852mg
	リン	535mg	766mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	433mg	664mg	リン	556mg	787mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	78.3g	267.0g
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2185mg	2188mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1750mg	1966mg
	リン	549mg	780mg	リン	521mg	752mg	リン	535mg	766mg	リン	445mg	676mg	リン	562mg	793mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

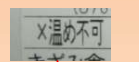


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。