

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉とめかぶの炒め物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏肉と小松菜煮
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麩とえのきのさっと煮
	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	菜の花としめじの和え物	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	マリーネサラダ
	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
	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	496kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.5g	12.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	14.4g	15.1g
昼食	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	12.4g	75.3g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	210mg	282mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	110mg	187mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖のごま醤油焼	麦	チキンピカタ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼
	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース		鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	麩と若芽のみぞれ煮	麦	白菜のスープ煮	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め
	切干大根のパンパンシ	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦			ポテトビーンズサラダ	卵麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え
間食	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
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	525mg	526mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッブル(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
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼		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
	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
			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	カリフラワーの甘酢漬け
	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
	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	16.7g	17.4g
合計	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	42.5g	231.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1239mg	1455mg	カリウム	1186mg	1402mg
	リン	534mg	765mg	リン	480mg	711mg	リン	461mg	692mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	73.0g	261.7g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2022mg	2025mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1300mg	1516mg
	リン	540mg	771mg	リン	494mg	725mg	リン	467mg	698mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

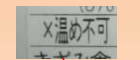


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。