

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28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
	野菜缶かまぼこ	目玉焼き	寄せ豆腐のうすあん	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	肉団子の中華炒め	ひき肉と豆腐のうま煮	豚ばら肉炒め	鶏肉ときのこのバター醤油
	青葉と高野豆腐の煮物	麻婆大豆	里芋のそぼろ煮	コンニャクのおおさ炒め	ひき肉と豆腐のうま煮	コンニャクのおおさ炒め	ひき肉と豆腐のうま煮	ひき肉と豆腐のうま煮	ひき肉と豆腐のうま煮
	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	キャベツと大根のねりごま和え	枝豆と人参のレモンマリネ	竹輪のソースマヨ	人参とさつま揚げの金平	竹輪のソースマヨ	人参とさつま揚げの金平	人参とさつま揚げの金平	人参とさつま揚げの金平
	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	206kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	168kcal	458kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	5.7g	10.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	15.3g	78.2g
昼食	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	676mg	677mg
	カリウム	329mg	401mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	137mg	214mg	リン	218mg	295mg	リン	80mg	157mg
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★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	鯖のバジルオリーブ焼	鶏肉の塩こうじ焼	赤魚の甘辛タレ	豚ばら肉炒め	鶏肉ときのこのバター醤油	豚ばら肉炒め	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油
	油揚げの玉子とし	法蓮草の煮びたし	人参グラッセ	人参のきんぴら	さつま揚げと小松菜の煮浸し	人参のきんぴら	さつま揚げと小松菜の煮浸し	さつま揚げと小松菜の煮浸し	さつま揚げと小松菜の煮浸し
	蒸し鶏の炒め物	切干大根としらすの煮物	大根の柚香煮	コーンと挽肉の炒め物	春雨の中華和え	コーンと挽肉の炒め物	春雨の中華和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え
		マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ
	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
間食	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	213mg	290mg	リン	163mg	240mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(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
夕食	ささみ大葉フライ	豚肉と野菜の中華炒め	ホッケの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの味噌焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの味噌焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの味噌焼
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	塩枝豆	大豆とごぼうの煮物	チンゲン菜ソテー	大豆とごぼうの煮物	チンゲン菜ソテー	大豆とごぼうの煮物	チンゲン菜ソテー
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	人参とコーンのツナマヨ和え	揚げナスの煮物	若芽と油揚げのおひたし	竹輪のごま炒め	若芽と油揚げのおひたし	竹輪のごま炒め	若芽と油揚げのおひたし	竹輪のごま炒め
	なすの中華風南蛮漬け		春雨のサラダ		切干と人参のハリハリ	春雨のサラダ	切干と人参のハリハリ	春雨のサラダ	切干と人参のハリハリ
	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	326kcal	616kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	12.1g	12.8g
	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	16.1g	89.0g	炭水化物	18.4g	81.3g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	738mg	739mg
合計	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	748mg	820mg
	リン	137mg	214mg	リン	160mg	237mg	リン	226mg	303mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	59.1g	247.8g
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2022mg	2025mg
	カリウム	1302mg	1518mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	498mg	729mg
合計(間食込)	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	90.0g	278.7g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	2028mg	2031mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1673mg	1889mg
	リン	501mg	732mg	リン	553mg	784mg	リン	512mg	743mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal

※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

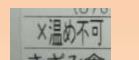


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。