

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4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
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	白身魚のしんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	野菜笹かまぼこ	野菜笹かまぼこ
	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	ひじきと挽肉の炒め物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮
	トマトマッシュポテト	法蓮草のごま和え	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず
	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	541kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.2g	84.1g
昼食	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	425mg	497mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	92mg	169mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	鯖の味噌バター焼	乳	鶏のスタミナ醤油焼き
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ	麦	金時豆煮	麦	キャベツソテー	乳麦	コーンソテー
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	けんちん煮
			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			チキンアラビアータ	麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず
間食	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	37.0g	99.9g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	413mg	485mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	166mg	243mg	リン	181mg	258mg	リン	127mg	204mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎バナナアップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(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	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリのごま焼	麦	鶏のごまだれ煮	麦	オニオンソースハンバーグ
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	乳麦	人参グラッセ	乳麦	スパソテー
	春雨と挽肉の炒め物	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	鶏肉のカレー煮	乳麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	大豆と人参の煮物
	きのこ油揚げの甘辛炒め	麦	キャベツと人参の浅漬け	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	春雨のおかかマヨ炒め
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず
	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	20.2g	83.1g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	771mg	778mg
合計	カリウム	437mg	509mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	535mg	607mg
	リン	240mg	317mg	リン	128mg	205mg	リン	162mg	239mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	エネルギー	853kcal	1723kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1646mg	1939mg	カリウム	1537mg	1753mg
	リン	498mg	729mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg
合計(間食込)	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	99.4g	288.1g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
	カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1650mg	1866mg
	リン	504mg	735mg	リン	419mg	650mg	リン	474mg	705mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal

※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

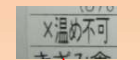


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。