

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝食	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		卵乳麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		卵	★ごはん180g		麦
	豚肉ときこの炒め物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	がんもどきと椎茸の煮物		麦	干草焼き		卵	鶏肉とごぼうの味噌煮込み		麦
	炒り豆腐		卵乳麦	竹輪のごま炒め		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	五色煮豆		卵麦	ジャガ芋のカレー煮		乳麦
	コーンクリームマカロニ		乳麦	青菜のわさび和え		卵麦	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	きのこ油揚げの甘辛炒め		麦
		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	26.8g	89.7g
ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	585mg	586mg	
カリウム	428mg	500mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	186mg	258mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	440mg	512mg	
リン	161mg	238mg	リン	154mg	231mg	リン	100mg	177mg	リン	152mg	229mg	リン	134mg	211mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦落	★ごはん180g		麦落	★ごはん180g		麦
	鶏の甘酢煮		麦	豚肉と白菜の生姜煮		麦	鶏肉のごま焼き		麦	カルビ丼の具		麦	ブリの磯辺焼		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	人参のきんぴら		麦	里芋の和風クリーム煮		乳麦	ふきのきんぴら		麦
	ひとくちがんも煮		麦	和風サラダ		卵	切干大根としらすの煮物		麦	切干の梅しそ和え		麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物		麦
	麴とえのきのさっと煮		麦				青のりポテトサラダ		卵乳麦				スパゲティイタリアン		卵乳麦
		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ
	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	740mg	741mg	
カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	435mg	507mg	
リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	129mg	206mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g		卵乳麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		乳麦
	オムレツの和風ツナクリームソース		卵乳麦	白身魚の唐揚げ		麦	豚肉のお好み焼風		麦	赤魚のおろし煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦	人参のレモン煮		乳麦	揚げと人参の煮びたし		麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か
	大豆と椎茸の煮物		麦	ジャーマンポテト		乳麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦	トマトマッシュポテト		卵乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳麦
	キャベツの白ドレ和え		卵麦												
		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg	
リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ
	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	63.6g	252.3g
	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1198mg	1414mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1417mg	1633mg
	リン	579mg	810mg	リン	515mg	746mg	リン	386mg	617mg	リン	464mg	695mg	リン	493mg	724mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal
たんぱく質		42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g
炭水化物		89.9g	278.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	86.6g	275.3g
ナトリウム		2009mg	2012mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
カリウム		1461mg	1677mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1530mg	1746mg
リン		593mg	824mg	リン	521mg	752mg	リン	398mg	629mg	リン	478mg	709mg	リン	505mg	736mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

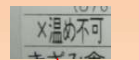


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。