

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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			
	豚肉と大根の煮物		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			
	キャベツとウインナーのソテー		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			
	法蓮草のごま和え		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			
		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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	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	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g		
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g		
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g		
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			
	鯖のごま醤油焼		チキンピカタ		卵麦		マーボなす		麦落		鶏のマスタード焼き			
	人参のレモン煮		トマトソース		麦		鶏ごぼう		麦		チンゲン菜とピーマンのソテー			
	ひき肉と豆腐のうま煮		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			
	切干大根のパンパンジー		ピーマンと人参のツナ和え		麦				乳麦		ポテトビーンズサラダ			
		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		
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	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	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g		
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.0g	23.7g	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	19.8g	82.7g	炭水化物	14.1g	77.0g		
間食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		麦		鶏の酒蒸し煮		麦		フリの塩焼			
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		ミックスソテー		乳麦		きのこソテー			
	ひじきとごぼうのナムル		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			
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		マカロニマリネサラダ			
		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		
	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	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	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g		
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g		
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g		
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			
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		麦		鶏の酒蒸し煮		麦		フリの塩焼			
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		ミックスソテー		乳麦		きのこソテー			
	ひじきとごぼうのナムル		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			
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		マカロニマリネサラダ			
		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		
	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	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	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g		
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g		
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g		
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		麦		鶏の酒蒸し煮		麦		フリの塩焼			
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		ミックスソテー		乳麦		きのこソテー			
	ひじきとごぼうのナムル		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			
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		マカロニマリネサラダ			
		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		
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	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	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g		
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.4g	49.5g	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	56.1g	244.8g	炭水化物	42.5g	231.2g		
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		麦		鶏の酒蒸し煮		麦		フリの塩焼			
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		ミックスソテー		乳麦		きのこソテー			
	ひじきとごぼうのナムル		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			
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		マカロニマリネサラダ			
		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		
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	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	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g		
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.6g	49.7g	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	79.1g	267.8g	炭水化物	73.0g	261.7g		

※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

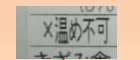


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。