

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9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	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麻婆大豆	麦落	里芋のそぼろ煮	乳麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	竹輪のソースマヨ	卵	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	6.3g	11.2g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	15.3g	78.2g
昼食	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★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	麦	鯖のバジルオリーブ焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め
	油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参グラッセ	乳麦	オニオンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大根の柚香煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	春雨の中華和え
			マカロニサラダ	卵麦	コールスローサラダ	卵乳麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	11.8g	12.5g	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	24.5g	87.4g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	629mg	630mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	428mg	500mg
	リン	216mg	293mg	リン	163mg	240mg	リン	43mg	120mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎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	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ブリの味噌焼
	人参のレモン煮	乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	塩枝豆	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	チンゲン菜ソテー
	ピリ辛担々ナス	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	揚げナスの煮物	麦	パインキャロットラペ	麦	竹輪のごま炒め
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			春雨のサラダ	卵			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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	583mg	584mg
合計	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	839mg	911mg
	リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	218mg	295mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	765kcal	1635kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1888mg	1891mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1667mg	1855mg
合計(間食込)	リン	501mg	732mg	リン	541mg	772mg	リン	393mg	624mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.5g	45.6g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	91.4g	280.1g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1894mg	1897mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1759mg	1975mg
	リン	515mg	746mg	リン	553mg	784mg	リン	512mg	743mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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



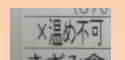
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。