

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	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	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	法蓮草のごま和え	乳麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	人参のおかかサラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生麦和え
朝食		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	226kcal	516kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	176kcal	466kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	15.8g	78.7g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	640mg	641mg
	カリウム	456mg	528mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	481mg	553mg
	リン	110mg	187mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★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		金時豆煮	麦	キャベツソテー	乳麦	コーンソテー
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	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	白菜と挽肉の旨煮
			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			チキンアラビアータ	麦	中華サラダ
昼食		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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	345kcal	635kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	22.3g	23.0g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	411mg	483mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	211mg	288mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリのごま焼	麦	治部風煮	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	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	スパソテー
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	鶏肉のカレー煮	乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	大豆と人参の煮物
	ポテトマサラダ	卵乳	キャベツと人参の浅漬け	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦			切干と法蓮草のごまマヨネーズ
夕食		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	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	29.4g	92.3g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	563mg	635mg
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		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	811kcal	1681kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.8g	46.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1646mg	1430mg	カリウム	1455mg	1671mg
	リン	484mg	715mg	リン	405mg	636mg	リン	514mg	745mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)		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	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.0g	47.1g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	92.8g	281.5g
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1575mg	1791mg
	リン	490mg	721mg	リン	419mg	650mg	リン	528mg	759mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

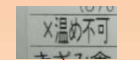


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。