（たんぱく60g調整食）週間献立表

		11月16日（月）		11月17日（火）		11月18日（水）		11月19日（木）		11月20日（金）	
朝食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		野菜笹かまぼこ	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	卵乳麦落か	厚焼玉子	卵麦
		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	麦落か
		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	卵麦
		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	ご飯セット
	エネルギー	201kcal	491kcal	227kcal	517kcal	207kcal	497kcal	195kcal	485kcal	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	10.1g	15.0g	6.3g	11.2g	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	13.1g	13.8g	10.3g	11.0g	12.6g	13.3g	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	12.9g	75.8g	18.2g	81.1g	15.3g	78.2g	19.2g	82.1g
	ナトリウム	627mg	628mg	539mg	540mg	735mg	736mg	684mg	685mg	652mg	653mg
	カリウム	310mg	382mg	484mg	556mg	481mg	553mg	344mg	416mg	312mg	384mg
	リン	126mg	203mg	218mg	295mg	137mg	214mg	88mg	165mg	136mg	213mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
昼食		★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	ホッケの照焼	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	麦
		油揚げの玉子とじ	卵麦	塩枝豆		法蓮草の煮びたし	麦	オニオンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	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	卵乳麦
				春雨のサラダ	卵	コールスローサラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	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	ご飯セット
	エネルギー	240kcal	530kcal	309kcal	599kcal	254kcal	544kcal	333kcal	623kcal	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.5g	18.4g	14.8g	19.7g	16.6g	21.5g	11.2g	16.1g
	脂質	11.8g	12.5g	19.2g	19.9g	17.2g	17.9g	18.5g	19.2g	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	19.7g	82.6g	8.8g	71.7g	24.5g	87.4g	22.3g	85.2g
	ナトリウム	792mg	793mg	586mg	587mg	626mg	627mg	621mg	622mg	800mg	801mg
	カリウム	506mg	578mg	479mg	551mg	460mg	532mg	456mg	528mg	387mg	459mg
	リン	216mg	293mg	201mg	278mg	53mg	130mg	192mg	269mg	143mg	220mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g
間食		◎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	
夕食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	鯖のバジルオリーブ焼		鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	フリの味噌焼	
		人参のレモン煮	乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
		ピリ辛担々ナス	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	パインキャロットラペ		竹輪のごま炒め	麦
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			マカロニサラダ	卵麦			切干と人参のハリハリ	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	ご飯セット
	エネルギー	324kcal	614kcal	263kcal	553kcal	334kcal	624kcal	259kcal	549kcal	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	11.8g	16.7g	14.0g	18.9g	16.4g	21.3g	16.4g	21.3g
	脂質	17.8g	18.5g	12.0g	12.7g	22.9g	23.6g	12.2g	12.9g	11.9g	12.6g
	炭水化物	29.6g	92.5g	26.1g	89.0g	16.8g	79.7g	20.7g	83.6g	14.7g	77.6g
	ナトリウム	752mg	753mg	710mg	711mg	573mg	574mg	583mg	584mg	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	643mg	715mg	399mg	471mg	839mg	911mg	416mg	488mg
	リン	159mg	236mg	160mg	237mg	185mg	262mg	218mg	295mg	134mg	211mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	765kcal	1635kcal	799kcal	1669kcal	795kcal	1665kcal	787kcal	1657kcal	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.7g	54.4g	38.9g	53.6g	39.3g	54.0g	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	44.3g	46.4g	50.4g	52.5g	43.3g	45.4g	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	58.7g	247.4g	43.8g	232.5g	60.5g	249.2g	56.2g	244.9g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	1835mg	1838mg	1934mg	1937mg	1888mg	1891mg	2311mg	2314mg
	カリウム	1268mg	1484mg	1606mg	1822mg	1340mg	1556mg	1639mg	1855mg	1115mg	1331mg
	リン	501mg	732mg	579mg	810mg	375mg	606mg	498mg	729mg	413mg	644mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g	5.9g	5.9g
合計（間食込）		エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
		脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.5g	47.6g
		炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	86.7g	275.4g
		ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
		カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1759mg	1975mg	カリウム	1229mg	1445mg
		リン	515mg	746mg	リン	591mg	822mg	リン	381mg	612mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg
		食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

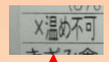


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。