（たんぱく60g調整食）週間献立表

	11月23日（月）		11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27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	卵	
	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	麦	
	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姜和え	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	226kcal	516kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	456mg	528mg	カリウム	274mg	346mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	110mg	187mg	リン	105mg	182mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	フリのごま焼	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	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	オニオンソテー	乳麦		大豆と稚茸の煮物	麦		キャベツソテー	乳麦		コーンソテー	乳	
	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	麦	
			じゃが芋の中華風サラダ	麦					チキンアラビアータ	麦		中華サラダ	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	281kcal	571kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	32.3g	95.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	688mg	760mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	リン	159mg	236mg	リン	181mg	258mg	リン	211mg	288mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★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		赤魚の磯辺焼	麦		沿部風煮	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦		塩ゆでアスパラ			じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦		スパゲテー	乳麦	
	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	麦	
	ポテトマサラダ	卵乳	キャベツと人参の浅漬け	麦		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦					切干と法蓮草のごまマヨネーズ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	29.4g	92.3g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	658mg	730mg
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	188mg	265mg	リン	136mg	213mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		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	820kcal	1690kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1467mg	1683mg
	リン	484mg	715mg	リン	392mg	623mg	リン	536mg	767mg	リン	514mg	745mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	92.1g	280.8g	炭水化物	92.8g	281.5g	炭水化物	91.4g	280.1g
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1702mg	1918mg	カリウム	1763mg	1979mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1587mg	1803mg
	リン	490mg	721mg	リン	406mg	637mg	リン	548mg	779mg	リン	528mg	759mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

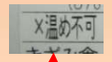


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。