（たんぱく60g調整食）週間献立表

	11月30日（月）		12月1日（火）		12月2日（水）		12月3日（木）		12月4日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	がんもどきと雑茸の煮物	麦	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	麦
	炒り豆腐	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	五色煮豆	卵麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	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 242kcal	532kcal	エネルギー 225kcal	515kcal	エネルギー 204kcal	494kcal	エネルギー 165kcal	455kcal	エネルギー 232kcal	522kcal
	たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 11.4g	16.3g	たんぱく質 7.0g	11.9g	たんぱく質 11.7g	16.6g	たんぱく質 10.5g	15.4g
	脂質 13.3g	14.0g	脂質 13.2g	13.9g	脂質 12.7g	13.4g	脂質 6.4g	7.1g	脂質 10.3g	11.0g
	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 16.3g	79.2g	炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 14.4g	77.3g	炭水化物 24.5g	87.4g
	ナトリウム 635mg	636mg	ナトリウム 740mg	741mg	ナトリウム 538mg	539mg	ナトリウム 563mg	564mg	ナトリウム 479mg	480mg
	カリウム 351mg	423mg	カリウム 519mg	591mg	カリウム 176mg	248mg	カリウム 434mg	506mg	カリウム 572mg	644mg
	リン 126mg	203mg	リン 154mg	231mg	リン 93mg	170mg	リン 152mg	229mg	リン 140mg	217mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏の甘酢煮	麦	豚肉と白菜の生姜煮	麦	鶏肉のごま焼き	麦	カルビ丼の具	麦落	ブリの磯辺焼	麦
	法蓮草の煮びたし	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	ふきのきんぴら	麦
	ひとくちがんも煮	麦	和風サラダ	卵	切干大根としらすの煮物	麦	切干の梅しそ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か
	麸とえのきのさっと煮	麦			青のりポテトサラダ	卵乳麦			マッシュサラダ	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 244kcal	534kcal	エネルギー 238kcal	528kcal	エネルギー 322kcal	612kcal	エネルギー 306kcal	596kcal	エネルギー 333kcal	623kcal
	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 14.7g	19.6g	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 10.1g	15.0g	たんぱく質 15.9g	20.8g
	脂質 13.8g	14.5g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 19.4g	20.1g	脂質 18.0g	18.7g	脂質 22.2g	22.9g
	炭水化物 13.4g	76.3g	炭水化物 15.8g	78.7g	炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 25.3g	88.2g	炭水化物 15.2g	78.1g
	ナトリウム 698mg	699mg	ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 785mg	786mg	ナトリウム 814mg	815mg
	カリウム 310mg	382mg	カリウム 530mg	602mg	カリウム 549mg	621mg	カリウム 420mg	492mg	カリウム 551mg	623mg
	リン 172mg	249mg	リン 183mg	260mg	リン 82mg	159mg	リン 119mg	196mg	リン 139mg	216mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g
間食	◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	オムレツの和風ツナクリームソース	卵乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	揚げと人参の煮びたし	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦
	鶏肉とオクラの中華風	麦	ジャーマンポテト	乳麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
			キャベツの白ドレ和え	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 311kcal	601kcal	エネルギー 298kcal	588kcal	エネルギー 258kcal	548kcal	エネルギー 298kcal	588kcal	エネルギー 266kcal	556kcal
	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 12.5g	17.4g
	脂質 19.7g	20.4g	脂質 15.7g	16.4g	脂質 15.6g	16.3g	脂質 18.5g	19.2g	脂質 17.6g	18.3g
	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 26.5g	89.4g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 15.3g	78.2g
	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 499mg	500mg	ナトリウム 703mg	704mg	ナトリウム 624mg	625mg	ナトリウム 580mg	581mg
	カリウム 290mg	362mg	カリウム 595mg	667mg	カリウム 463mg	535mg	カリウム 462mg	534mg	カリウム 538mg	610mg
	リン 179mg	256mg	リン 196mg	273mg	リン 204mg	281mg	リン 191mg	268mg	リン 239mg	316mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 797kcal	1667kcal	エネルギー 761kcal	1631kcal	エネルギー 784kcal	1654kcal	エネルギー 769kcal	1639kcal	エネルギー 831kcal	1701kcal
	たんぱく質 38.6g	53.3g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 38.5g	53.2g	たんぱく質 38.5g	53.2g	たんぱく質 38.9g	53.6g
	脂質 46.8g	48.9g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 47.7g	49.8g	脂質 42.9g	45.0g	脂質 50.1g	52.2g
	炭水化物 51.9g	240.6g	炭水化物 58.6g	247.3g	炭水化物 47.9g	236.6g	炭水化物 54.4g	243.1g	炭水化物 55.0g	243.7g
	ナトリウム 2008mg	2011mg	ナトリウム 2003mg	2006mg	ナトリウム 1924mg	1927mg	ナトリウム 1972mg	1975mg	ナトリウム 1873mg	1876mg
	カリウム 951mg	1167mg	カリウム 1644mg	1860mg	カリウム 1188mg	1404mg	カリウム 1316mg	1532mg	カリウム 1661mg	1877mg
	リン 477mg	708mg	リン 533mg	764mg	リン 379mg	610mg	リン 462mg	693mg	リン 518mg	749mg
	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー 925kcal	1795kcal	エネルギー 887kcal	1757kcal	エネルギー 880kcal	1750kcal	エネルギー 897kcal	1767kcal	エネルギー 927kcal	1797kcal
	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.7g	54.4g
	脂質 47.0g	49.1g	脂質 42.0g	44.1g	脂質 47.9g	50.0g	脂質 43.1g	45.2g	脂質 50.3g	52.4g
	炭水化物 82.8g	271.5g	炭水化物 89.1g	277.8g	炭水化物 70.9g	259.6g	炭水化物 85.3g	274.0g	炭水化物 78.0g	266.7g
	ナトリウム 2014mg	2017mg	ナトリウム 2005mg	2008mg	ナトリウム 1930mg	1933mg	ナトリウム 1978mg	1981mg	ナトリウム 1879mg	1882mg
	カリウム 1071mg	1287mg	カリウム 1758mg	1974mg	カリウム 1301mg	1517mg	カリウム 1436mg	1652mg	カリウム 1774mg	1990mg
	リン 491mg	722mg	リン 539mg	770mg	リン 391mg	622mg	リン 476mg	707mg	リン 530mg	761mg
	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g

※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

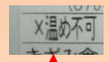


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。