（たんぱく60g調整食）週間献立表

	12月7日（月）		12月8日（火）			12月9日（水）			12月10日（木）			12月11日（金）		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう		麦	目玉焼き		卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物		麦	チキンアラビアータ		麦	切干大根煮	麦		大豆と人参の煮物		麦
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	マリーネサラダ		卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	コンニャクのあおさ炒め	麦		竹輪のソースマヨ		卵
		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	199kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.9g	11.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g
	脂質	8.3g	9.0g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	396mg	468mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	574mg	646mg
	リン	142mg	219mg	リン	157mg	234mg	リン	112mg	189mg	リン	106mg	183mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の照焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚の梅タレがけ	麦		鶏肉の酒粕焼			アジの磯辺焼	麦	
	キャベツソテー	乳麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦		ミックスソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		法蓮草の煮びたし	麦	
	切干大根のおから煮	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	
	玉子スパ	卵乳麦					若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦		大根の甘酢漬け		
		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	282kcal	572kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	239kcal	529kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	248mg	320mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	436mg	508mg
	リン	60mg	137mg	リン	158mg	235mg	リン	224mg	301mg	リン	82mg	159mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（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		
	肉野菜炒め	麦		お魚ザンギ		卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		カレイの竜田揚	麦		豚肉とキャベツの塩おかか		
	揚ナスの煮物	麦		塩枝豆			菜の花			ふきのきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	中華キャベツ	麦		鶏肉と小松菜煮		麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦		白花豆煮	麦		里芋の柚子味噌煮	麦	
				パインキャロットラペ			さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え	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	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	24.6g	25.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	742mg	743mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	639mg	711mg
	リン	140mg	217mg	リン	216mg	293mg	リン	157mg	234mg	リン	219mg	296mg	リン	211mg	288mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	809kcal	1679kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	47.4g	49.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.0g	43.1g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	57.2g	245.9g
	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2053mg	2056mg
	カリウム	1109mg	1325mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1259mg	1475mg	カリウム	1649mg	1865mg
	リン	342mg	573mg	リン	531mg	762mg	リン	493mg	724mg	リン	407mg	638mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	87.7g	276.4g
	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1372mg	1588mg	カリウム	1763mg	1979mg
	リン	356mg	587mg	リン	537mg	768mg	リン	507mg	738mg	リン	419mg	650mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

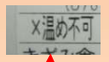


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。