

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん150g 肉団子の中華炒め じゃが芋の山椒ソテー れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ			★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 じゃがいものり塩炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん150g 油揚げの玉子とし ひき肉と豆腐のうま煮 明太ポテトサラダ		
	卵麦豆			卵麦豆			卵麦豆			卵麦豆			卵麦豆		
	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	251kcal	494kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	18.1g	70.9g	炭水化物	22.2g	75.0g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	351mg	412mg	カリウム	636mg	697mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	566mg	627mg	カリウム	433mg	494mg
リン	85mg	150mg	リン	105mg	170mg	リン	79mg	144mg	リン	109mg	174mg	リン	154mg	219mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ハッシュドポークのルー スイートパンプ オクラの柚子胡椒和え			★ごはん150g フリの塩焼 ビーマンソテー 里芋のおろし揚げ出し 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー かぼちゃのゴマ煮 ハインキャロットラペ			★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 和風サラダ		
	麦豆豚 麦か豆鶏豚リコ 麦豆 麦豆コ			乳豆豚 豆 麦豆			卵麦豆			卵豆鶏 乳豆 麦豆コ			麦豆 麦豆コ 麦豆 卵豆		
	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	307kcal	550kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	14.5g	15.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	39.7g	92.5g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	382mg	383mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	658mg	719mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	525mg	586mg
リン	215mg	280mg	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	158mg	223mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め げんちゃん煮 フレンチマカロニ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ ぶぎのきんぴら 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 春雨ナポリタン 和風マヨネーズ和え			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉マスタード フロッコリー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ		
	卵乳麦牛豆鶏豚コ 麦豆コ 卵乳麦豆鶏			麦豆コ 麦豆コ 乳麦牛豆鶏豚コ 卵麦豆			麦豆 麦豆 卵麦豆			麦鯖豆 乳麦豆鶏 卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆コ			麦豆鶏豚リ 麦豆鶏豚リ 麦豆コ 卵乳麦豆鶏		
	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	408kcal	651kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	29.7g	30.3g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	21.2g	21.8g
	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	29.4g	82.2g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	373mg	434mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	438mg	499mg
リン	124mg	189mg	リン	152mg	217mg	リン	146mg	211mg	リン	187mg	252mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	91.3g	249.7g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1608mg	1611mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1396mg	1579mg
	リン	424mg	619mg	リン	403mg	598mg	リン	354mg	549mg	リン	454mg	649mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質		31.3g	43.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		60.9g	62.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.7g	57.5g
炭水化物		89.8g	248.2g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	102.8g	261.2g
ナトリウム		1957mg	1960mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
カリウム		1442mg	1625mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1452mg	1635mg
リン		431mg	626mg	リン	409mg	604mg	リン	357mg	552mg	リン	461mg	656mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.7g	57.5g
	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1452mg	1635mg
	リン	431mg	626mg	リン	409mg	604mg	リン	357mg	552mg	リン	461mg	656mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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

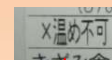


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。