

（たんぱく40g調整食） 週間献立表

9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	油揚げの玉子とし	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	がんもどきの含め煮
	きんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	小倉金時
	マッシュサラダ	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ
	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
	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g
昼食	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	556mg	557mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	419mg	480mg
	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	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
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
間食	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	28.0g	88.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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
夕食	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	380mg	441mg
	リン	82mg	147mg	リン	148mg	213mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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
合計	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.5g	63.3g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	76.0g	234.4g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1842mg	1845mg
	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1269mg	1452mg
	リン	365mg	560mg	リン	419mg	614mg	リン	392mg	587mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1329mg	1512mg
	リン	372mg	567mg	リン	425mg	620mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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

※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

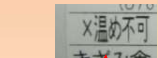


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。