

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)					
朝食	★ごはん150g		卵	★ごはん150g		卵	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵		
	豆腐ステーキ		麦	野菜笹かまぼこ		麦	鶏肉カレークリーム煮		麦	がんもどきと椎茸の煮物		麦	目玉焼き		卵		
	きんぴられんこん		卵乳麦	揚げじゃがの煮っころがし		麦	春雨の甘酢炒め		麦	赤玉南瓜煮		麦	けんちん煮		麦		
	コールスローサラダ			切干大根のパンパンジー		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	竹輪のソースマヨ		卵	春雨のサラダ		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	261kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	290kcal	533kcal		
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g		
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g		
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	16.4g	69.2g		
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	385mg	386mg			
カリウム	293mg	354mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	233mg	294mg			
リン	83mg	148mg	リン	113mg	178mg	リン	93mg	158mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg			
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g			
昼食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦		
	豚生姜焼き丼の具		麦	鯖の竜田揚げ		麦	お魚ザンギ		麦	豚肉のお好み焼風		麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦		
	スープキャベツ		乳麦	インゲンソテー		乳麦	コーンソテー		乳	蘇の野菜あんかけ		麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦		
	ポテトサラダ		卵乳	里芋の中華玉子あんかけ		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦		
				キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦	若芽と油揚げのおひたし		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	400kcal	643kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	349kcal	592kcal		
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g		
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	15.7g	16.3g		
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g		
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	789mg	790mg			
カリウム	562mg	623mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg			
リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	118mg	183mg	リン	144mg	209mg			
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g			
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏のごまタレ煮		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			カレイの照焼		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦		
	人参グラッセ		乳麦	人参シャトー		麦	さつま芋の炒り煮		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦		
	スパトマト炒め		乳麦	ナスの油炒め		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	ーロナスのオランダ煮		麦	三色野菜ナムル		麦		
	天根なます		麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦				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	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal		
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g		
脂質	14.2g	14.8g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g			
炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g			
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg			
カリウム	417mg	478mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg			
リン	169mg	234mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg			
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g			
夕食			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal		
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g		
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.5g	62.3g		
	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	79.4g	237.8g		
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	1924mg	1927mg		
	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1284mg	1467mg		
	リン	396mg	591mg	リン	445mg	640mg	リン	390mg	585mg	リン	372mg	567mg	リン	399mg	594mg		
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g		
	合計			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず	
エネルギー		1034kcal	1763kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal		
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g		
脂質		57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.6g	62.4g		
炭水化物		97.5g	255.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g		
ナトリウム		2175mg	2178mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1927mg	1930mg		
カリウム		1328mg	1511mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1340mg	1523mg		
リン		402mg	597mg	リン	452mg	647mg	リン	396mg	591mg	リン	375mg	570mg	リン	405mg	600mg		
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g		
合計(間食込)				おかず			おかず			おかず			おかず			おかず	
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal		
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g		
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.6g	62.4g		
	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g		
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1927mg	1930mg		
	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1340mg	1523mg		
	リン	402mg	597mg	リン	452mg	647mg	リン	396mg	591mg	リン	375mg	570mg	リン	405mg	600mg		
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

※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

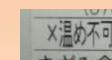


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。