

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
朝食	★ごはん180g	揚げ豆腐ののちろちかけ	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ					
	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	白菜のスーパ煮	卵麦	チキンアラビータ	卵麦	コンニャクのおおき炒め	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	卵麦					
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	マッシュサラダ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	ひじきのこま Mayo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	167kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	15.1g	78.0g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg
リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん180g	自身魚の梅タレがけ	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	★ごはん180g	アンの磯辺焼					
	キャベツソテー	卵麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	卵麦	人参グラッセ	卵麦	揚げでアスハラ	卵麦					
	揚げナスの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ナスの挽肉炒め	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦					
	若芽としらすのおひたし	麦			じゃがいもの塩炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マリネサラダ	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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	245kcal	535kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	9.8g	72.7g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	699mg	700mg
カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g						
	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚サンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ					
	竹輪の五色きんぴら	卵麦	塩枝豆	卵麦	菜の花	卵麦	ぶぎのきんぴら	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦					
	パンパンジーサラダ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	卵麦	春雨のサラダ	卵					
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵麦	ハムの和風サラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.4g	21.1g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	15.5g	78.4g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg	リン	198mg	275mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	40.4g	229.1g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1350mg	1566mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	433mg	664mg	リン	535mg	766mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	50.4g	52.5g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	70.9g	259.6g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2074mg	2077mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1464mg	1680mg
リン		549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg	リン	541mg	772mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	50.4g	52.5g
	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	70.9g	259.6g
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2074mg	2077mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1464mg	1680mg
	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg	リン	541mg	772mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g	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

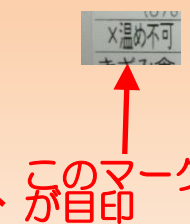


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)						
朝食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	乳麦	鶏肉と高菜の炒め物	乳麦	肉団子の中華炒め	乳麦	干草焼き	卵					
	シヤカ芋の洋風あんかけ	乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦	金時豆煮	乳麦	数の野菜あんかけ	乳麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め	卵					
	なすの中華風南蛮漬	乳麦	キャベツのミモザサラダ	乳麦	わかめとパプリカの和え物	乳麦	パプリカポテトチキン	乳麦	和風サラダ	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	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	178kcal	468kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	11.9g	74.8g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	695mg	696mg
カリウム	471mg	543mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	261mg	333mg	
リン	79mg	156mg	リン	126mg	203mg	リン	138mg	215mg	リン	110mg	187mg	リン	101mg	178mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	乳麦	カレーのスライス揚	乳麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	乳麦	白身魚のムニエル	乳麦	鶏の柚子胡椒焼	乳麦					
	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	乳麦	白菜の中華そぼろ煮	乳麦	タルタルソース(小袋)	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	ブロッコリーのペロンチーノ	乳麦	大根の柚煮	乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦	春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦					
	たたきごぼう	乳麦	人参とキノコのツナマヨ和え	乳麦		乳麦	若芽と油揚げのおひたし	乳麦	春雨の中華和え	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦					
	ホットケーキの磯辺焼	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	乳麦	サワラの幽庵焼	乳麦	煮込みタンドリーチキン	乳麦	鯖のトマトパプリカソース	乳麦					
	インゲンソテー	乳麦	揚げと人参の煮びたし	乳麦	菜の花	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	塩ゆでアスパラ	乳麦					
	切干大根の韓国風炒め	乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	大豆とごぼうの煮物	乳麦	高菜と大根の煮物	乳麦					
	ミックスマカロニサラダ	乳麦		乳麦	フレンチマカロニ	乳麦	切干と人参のハリハリ	乳麦	中華キャベツ	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	634mg	635mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	790kcal	1660kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.6g	233.3g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1994mg	1997mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1149mg	1365mg
	リン	398mg	722mg	リン	491mg	722mg	リン	503mg	734mg	リン	558mg	789mg	リン	374mg	605mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		48.2g	50.3g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.4g	50.5g
炭水化物		79.3g	268.0g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.5g	264.2g
ナトリウム		1994mg	1997mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
カリウム		1542mg	1758mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1685mg	1901mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1269mg	1485mg
リン		412mg	643mg	リン	503mg	734mg	リン	517mg	748mg	リン	564mg	795mg	リン	388mg	619mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

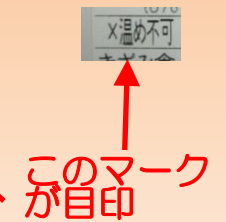


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	鶏肉と小松菜煮					
	キャベツとウインナーのソテー	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	大豆と人参の煮物	小麦	高野豆腐の味噌煮	卵	鶏とえのきのさっと煮	小麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	小麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵	マリネサラダ	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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	186kcal	476kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	12.4g	17.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	498mg	570mg
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	170mg	247mg	リン	110mg	187mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	鯖のハンパオリ	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼					
	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース	卵	鶏ごぼう	小麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	スープキャベツ	乳麦	菜の花としめじの和え物	小麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め	小麦					
	切干大根のハンパオリ	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦			ホトトギスサラダ	卵	菜の花のツナごま和え	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	322kcal	612kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	677mg	678mg
カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	548mg	620mg	
リン	210mg	287mg	リン	135mg	212mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	リン	199mg	276mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g										
	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ					
	大豆と椎茸の煮物	小麦	うま塩キャベツ	麦	ミックスソテー	乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	小麦	きのこソテー	乳麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	竹輪の五色きんぴら	卵	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵	油揚げと菜の花の煮物	小麦					
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	26.6g	89.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg	
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ					
	大豆と椎茸の煮物	小麦	うま塩キャベツ	麦	ミックスソテー	乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	小麦	きのこソテー	乳麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	竹輪の五色きんぴら	卵	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵	油揚げと菜の花の煮物	小麦					
	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	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	57.7g	246.4g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1572mg	1788mg
リン	530mg	761mg	リン	475mg	706mg	リン	522mg	753mg	リン	461mg	692mg	リン	556mg	787mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.6g	277.3g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1851mg	1854mg
	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1692mg	1908mg
	リン	536mg	767mg	リン	489mg	720mg	リン	534mg	765mg	リン	467mg	698mg	リン	570mg	801mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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



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

- 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



- 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



- 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。