

(たんぱく60g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180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬			乳麦落 乳麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ			卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え			麦 麦落 麦落	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ バジルポテトチキン			卵乳麦落が 麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ			卵麦 麦 卵							
	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット							
	エネルギー			232kcal	522kcal	エネルギー			236kcal	526kcal	エネルギー			183kcal	473kcal	エネルギー			219kcal	509kcal	エネルギー			173kcal	463kcal		
	たんぱく質			6.1g	11.0g	たんぱく質			10.2g	15.1g	たんぱく質			9.8g	14.7g	たんぱく質			8.3g	13.2g	たんぱく質			9.2g	14.1g		
	脂質			15.5g	16.2g	脂質			15.7g	16.4g	脂質			6.2g	6.9g	脂質			10.9g	11.6g	脂質			9.0g	9.7g		
	炭水化物			18.6g	81.5g	炭水化物			14.0g	76.9g	炭水化物			22.1g	85.0g	炭水化物			22.0g	84.9g	炭水化物			12.2g	75.1g		
	ナトリウム			558mg	559mg	ナトリウム			794mg	795mg	ナトリウム			657mg	658mg	ナトリウム			607mg	608mg	ナトリウム			670mg	671mg		
	カリウム			471mg	543mg	カリウム			404mg	476mg	カリウム			444mg	516mg	カリウム			418mg	490mg	カリウム			224mg	296mg		
	リン			79mg	156mg	リン			119mg	196mg	リン			125mg	202mg	リン			110mg	187mg	リン			121mg	198mg		
	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			2.0g	2.0g	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		
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ たたきごぼう			乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚煮煮 人参とコーンのツナマヨ和え			麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			卵乳麦 乳麦落 卵麦 麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし			麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦							
	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット							
	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 ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え			麦 麦 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ			麦 麦 乳麦 卵乳麦	◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンダーリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ			卵 乳麦 麦 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ			麦 麦 麦 麦							
	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット							
	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			16.5g	21.4g	たんぱく質			13.4g	18.3g	たんぱく質			16.7g	21.6g	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			28.7g	91.6g	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			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット							
	エネルギー			790kcal	1660kcal	エネルギー			786kcal	1656kcal	エネルギー			807kcal	1677kcal	エネルギー			805kcal	1675kcal	エネルギー			784kcal	1654kcal		
	たんぱく質			39.6g	54.3g	たんぱく質			39.6g	54.3g	たんぱく質			39.0g	53.7g	たんぱく質			40.0g	54.7g	たんぱく質			39.3g	54.0g		
	脂質			48.0g	50.1g	脂質			47.6g	49.7g	脂質			43.6g	45.7g	脂質			41.6g	43.7g	脂質			47.4g	49.5g		
	炭水化物			48.4g	237.1g	炭水化物			50.4g	239.1g	炭水化物			60.8g	249.5g	炭水化物			65.7g	254.4g	炭水化物			44.9g	233.6g		
	ナトリウム			1988mg	1991mg	ナトリウム			2117mg	2120mg	ナトリウム			2028mg	2031mg	ナトリウム			1684mg	1687mg	ナトリウム			1969mg	1972mg		
	カリウム			1422mg	1638mg	カリウム			1329mg	1545mg	カリウム			1505mg	1721mg	カリウム			1655mg	1871mg	カリウム			1112mg	1328mg		
	リン			398mg	629mg	リン			484mg	715mg	リン			490mg	721mg	リン			558mg	789mg	リン			394mg	625mg		
	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			5.2g	5.2g	食塩相当量			4.3g	4.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g		
	合計	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット	おかず			ごはんセット						
エネルギー			918kcal	1788kcal	エネルギー			882kcal	1752kcal	エネルギー			935kcal	1805kcal	エネルギー			931kcal	1801kcal	エネルギー			912kcal	1782kcal			
たんぱく質			40.4g	55.1g	たんぱく質			40.4g	55.1g	たんぱく質			39.8g	54.5g	たんぱく質			40.6g	55.3g	たんぱく質			40.1g	54.8g			
脂質			48.2g	50.3g	脂質			47.8g	49.9g	脂質			43.8g	45.9g	脂質			41.8g	43.9g	脂質			47.6g	49.7g			
炭水化物			79.3g	268.0g	炭水化物			73.4g	262.1g	炭水化物			91.7g	280.4g	炭水化物			96.2g	284.9g	炭水化物			75.8g	264.5g			
ナトリウム			1994mg	1997mg	ナトリウム			2123mg	2126mg	ナトリウム			2034mg	2037mg	ナトリウム			1686mg	1689mg	ナトリウム			1975mg	1978mg			
カリウム			1542mg	1758mg	カリウム			1442mg	1658mg	カリウム			1625mg	1841mg	カリウム			1769mg	1985mg	カリウム			1232mg	1448mg			
リン			412mg	643mg	リン			496mg	727mg	リン			504mg	735mg	リン			564mg	795mg	リン			408mg	639mg			
食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			5.2g	5.2g	食塩相当量			4.3g	4.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g			
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			

※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の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

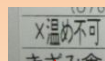


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬						
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のソナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスープ煮		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ						
間食	◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のソナごま和え						
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1239mg	1455mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	534mg	765mg	リン	480mg	711mg	リン	529mg	760mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		44.5g	46.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
炭水化物		86.7g	275.4g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g
ナトリウム		2256mg	2259mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
カリウム		1703mg	1919mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg
リン		540mg	771mg	リン	494mg	725mg	リン	541mg	772mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	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

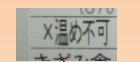


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

