

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 6月21日(月) | | 6月22日(火) | | 6月23日(水) | | 6月24日(木) | | 6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 | | | | | |
| | オムレツ | | 卵麦 | | 牛肉と根菜の煮物 | | 厚焼き玉子 | | 菜の花と牛肉の煮物 | | | | | | |
| | トマトソース | | じゃが芋デミグラスソース | | パスタのクリーム煮 | | 白菜と厚揚げのどろみ煮 | | 里芋のかに風あんかけ | | | | | | |
| | 春雨タンタン | | カリフラワーの塩炒め | | れんこんの梅和え | | 和風マヨネーズ和え | | 大根なます | | | | | | |
| | カラフルサラダ | | 揚げナスのめかぶ和え | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 289kcal | 532kcal | エネルギー | 256kcal | 499kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal | エネルギー | 240kcal | 483kcal | エネルギー | 254kcal | 497kcal |
| | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g | たんぱく質 | 4.6g | 8.7g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g |
| | 脂質 | 16.4g | 17.0g | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 19.0g | 19.6g | 脂質 | 13.6g | 14.2g | 脂質 | 13.1g | 13.7g |
| | 炭水化物 | 25.7g | 78.5g | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 30.7g | 83.5g | 炭水化物 | 23.6g | 76.4g | 炭水化物 | 23.3g | 76.1g |
| ナトリウム | 615mg | 616mg | ナトリウム | 451mg | 452mg | ナトリウム | 771mg | 772mg | ナトリウム | 522mg | 523mg | ナトリウム | 581mg | 582mg | |
| カリウム | 433mg | 494mg | カリウム | 515mg | 576mg | カリウム | 540mg | 601mg | カリウム | 399mg | 460mg | カリウム | 538mg | 599mg | |
| リン | 158mg | 223mg | リン | 88mg | 153mg | リン | 141mg | 206mg | リン | 123mg | 188mg | リン | 167mg | 232mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 野菜ゴロッケ | | 焼肉塩炒め | | サワラのエスカベッシュ | | 煮込みタンドリーチキン | | フリの蒲焼 | | | | | | |
| | ハンズバ | | さつま芋の炒り煮 | | アスパラ | | キヌサヤ | | 人参のきんぴら | | | | | | |
| | 豚肉と大根のピリ辛煮 | | 和風サラダ | | バナナのオランダ煮 | | ジャガ芋きんぴら | | 白菜の中華そぼろ煮 | | | | | | |
| | ごぼうのごま酢和え | | | | コーンサラダ | | パスタのサラダ | | レインボー春雨 | | | | | | |
| | 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 | 362kcal | 605kcal | エネルギー | 358kcal | 601kcal | エネルギー | 354kcal | 597kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal |
| | たんぱく質 | 7.3g | 11.4g | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g |
| | 脂質 | 21.2g | 21.8g | 脂質 | 21.2g | 21.8g | 脂質 | 22.9g | 23.5g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 22.4g | 23.0g |
| | 炭水化物 | 35.4g | 88.2g | 炭水化物 | 28.5g | 81.3g | 炭水化物 | 22.9g | 75.7g | 炭水化物 | 29.7g | 82.5g | 炭水化物 | 23.0g | 75.8g |
| ナトリウム | 589mg | 590mg | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 688mg | 689mg | ナトリウム | 370mg | 371mg | ナトリウム | 581mg | 582mg | |
| カリウム | 433mg | 494mg | カリウム | 570mg | 631mg | カリウム | 538mg | 599mg | カリウム | 369mg | 430mg | カリウム | 375mg | 436mg | |
| リン | 109mg | 174mg | リン | 171mg | 236mg | リン | 159mg | 224mg | リン | 113mg | 178mg | リン | 111mg | 176mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.8g | 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) | 1/5g | ◎黄桃(缶) | 1/5g | ◎みかん(缶) | 1/5g | ◎パイナップル(缶) | 1/5g | ◎黄桃(缶) | 1/5g | | | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 鶏の酒蒸し煮 | | 海老と玉子の塩あんかけ | | ささみ大葉フライ | | カルビ丼の具 | | キャベツメンチ | | | | | | |
| | オニオンソテー | | 里芋の揚げ煮 | | インゲンと人参のグラッセ | | さつま芋の甘露煮 | | オクラのペペロンチーノ | | | | | | |
| | スイートパンプ | | 豚肉ときのこのペペロンチーノ | | 南瓜煮 | | キャベツサラダ | | 五色煮 | | | | | | |
| | インゲンとツナのマスタード和え | | | | 中華サラダ | | ドレッシング(小袋) | | さっぱりポテトサラダ | | | | | | |
| | 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 | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 350kcal | 593kcal | エネルギー | 373kcal | 616kcal | エネルギー | 350kcal | 593kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 372kcal | 615kcal |
| | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | たんぱく質 | 12.7g | 16.8g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g |
| | 脂質 | 19.4g | 20.0g | 脂質 | 23.3g | 23.9g | 脂質 | 13.9g | 14.5g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 23.3g | 23.9g |
| 炭水化物 | 30.3g | 83.1g | 炭水化物 | 28.6g | 81.4g | 炭水化物 | 45.6g | 98.4g | 炭水化物 | 43.2g | 96.0g | 炭水化物 | 32.2g | 85.0g | |
| ナトリウム | 423mg | 424mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 630mg | 631mg | ナトリウム | 817mg | 818mg | ナトリウム | 589mg | 590mg | |
| カリウム | 509mg | 570mg | カリウム | 593mg | 654mg | カリウム | 520mg | 581mg | カリウム | 695mg | 756mg | カリウム | 551mg | 612mg | |
| リン | 123mg | 188mg | リン | 208mg | 273mg | リン | 120mg | 188mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 124mg | 189mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 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 | 1001kcal | 1730kcal | エネルギー | 987kcal | 1716kcal | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | エネルギー | 978kcal | 1707kcal |
| | たんぱく質 | 27.6g | 39.9g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g |
| | 脂質 | 57.0g | 58.8g | 脂質 | 61.8g | 63.6g | 脂質 | 55.8g | 57.6g | 脂質 | 52.2g | 54.0g | 脂質 | 58.8g | 60.6g |
| | 炭水化物 | 91.4g | 249.8g | 炭水化物 | 79.1g | 237.5g | 炭水化物 | 99.2g | 257.6g | 炭水化物 | 96.5g | 254.9g | 炭水化物 | 78.5g | 236.9g |
| | ナトリウム | 1627mg | 1630mg | ナトリウム | 1916mg | 1919mg | ナトリウム | 2089mg | 2092mg | ナトリウム | 1709mg | 1712mg | ナトリウム | 1751mg | 1754mg |
| | カリウム | 1375mg | 1558mg | カリウム | 1678mg | 1861mg | カリウム | 1598mg | 1781mg | カリウム | 1463mg | 1646mg | カリウム | 1464mg | 1647mg |
| | リン | 390mg | 585mg | リン | 467mg | 662mg | リン | 423mg | 618mg | リン | 403mg | 598mg | リン | 402mg | 597mg |
| | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1049kcal | 1778kcal | エネルギー | 1051kcal | 1780kcal | エネルギー | 1074kcal | 1803kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1042kcal |
| たんぱく質 | | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | たんぱく質 | 29.2g | 41.5g | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g |
| 脂質 | | 57.1g | 58.9g | 脂質 | 61.9g | 63.7g | 脂質 | 55.9g | 57.7g | 脂質 | 52.3g | 54.1g | 脂質 | 58.9g | 60.7g |
| 炭水化物 | | 102.9g | 261.3g | 炭水化物 | 94.6g | 253.0g | 炭水化物 | 110.7g | 269.1g | 炭水化物 | 111.7g | 270.1g | 炭水化物 | 94.0g | 252.4g |
| ナトリウム | | 1630mg | 1633mg | ナトリウム | 1919mg | 1922mg | ナトリウム | 2092mg | 2095mg | ナトリウム | 1710mg | 1713mg | ナトリウム | 1754mg | 1757mg |
| カリウム | | 1431mg | 1614mg | カリウム | 1738mg | 1921mg | カリウム | 1654mg | 1837mg | カリウム | 1520mg | 1703mg | カリウム | 1524mg | 1707mg |
| リン | | 396mg | 591mg | リン | 474mg | 669mg | リン | 429mg | 624mg | リン | 406mg | 601mg | リン | 409mg | 604mg |
| 食塩相当量 | | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |

※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、商品は使用日に限定して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

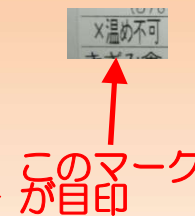


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。