

(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		麦		焼肉塩炒め		麦か		フリの蒲焼							
	ハンズバ		麦		さつま芋の炒り煮		麦		人参のきんぴら							
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦		和風サラダ		麦		白菜の中華そぼろ煮							
	ごぼうのごま酢和え		麦						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		麦		海老と玉子の塩あんかけ		卵乳麦えか		キャベツメンチ							
	オニオンソテー		麦		里芋の揚げ煮		麦		オクラのペペロンチーノ							
	スイートパンプ		麦		豚肉ときのこのペペロンチーノ		麦		五色煮							
	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦						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	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				
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	23.3g	23.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	16.5g	17.1g				
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					
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					
カリウム	509mg	570mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	695mg	756mg					
リン	123mg	188mg	リン	208mg	273mg	リン	120mg	188mg	リン	167mg	232mg					
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					
夕食	★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		麦		ささみ大葉フライ		麦		カルビ丼の具							
	オニオンソテー		麦		インゲンと人参のグラッセ		麦		さつま芋の甘露煮							
	スイートパンプ		麦		南瓜煮		麦		キャベツサラダ							
	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦		中華サラダ		麦		ドレッシング(小袋)							
	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	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				
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	23.3g	23.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	16.5g	17.1g				
	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				
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					
カリウム	509mg	570mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	695mg	756mg					
リン	123mg	188mg	リン	208mg	273mg	リン	120mg	188mg	リン	167mg	232mg					
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					
合計	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	1771kcal
		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てお召上がりください。

※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。