

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9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		卵麦		卵麦		卵麦							
	和風あんからめソース		牛肉と厚揚げの甘辛煮		キャベツと豚肉のカキソース炒め		えび団子とかぶの煮物		油揚げの玉子とし							
	さつま芋のコンソメ煮		きのこのきんぴら		さつま芋のレモン煮		カリフラワーの塩炒め		里芋のかに風あんかけ							
	大根の甘酢漬		さっぱりポテトサラダ		若芽のごま酢和え		コーンサラダ		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	195kcal	438kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	224kcal	467kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.4g	10.5g	
	脂質	4.3g	4.9g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	20.4g	73.2g	
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	482mg	483mg		
カリウム	439mg	500mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	410mg	471mg		
リン	116mg	181mg	リン	135mg	200mg	リン	116mg	181mg	リン	90mg	155mg	リン	130mg	195mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鮭の竜田揚げ		麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦		塩ダレポーク		卵麦		トマト煮込みハンバーグ		乳麦	
	甘酢あんかけ		麦		ジャガ芋のカレー煮		卵麦		春雨のマヨネーズ炒め		卵麦		オニオンソテー		卵麦	
	ナスの油炒め		麦		れんこんの梅和え		卵麦		オクラのポン酢ジュレ		卵麦		キャベツとウインナーのソテー		卵麦	
	レインボー春雨		卵麦				卵麦				卵麦		法蓮草のごまマヨネーズ		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	397kcal	640kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	20.5g	21.1g	
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	512mg	512mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	891mg	892mg		
カリウム	414mg	475mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	528mg	589mg		
リン	150mg	215mg	リン	138mg	203mg	リン	152mg	217mg	リン	125mg	190mg	リン	145mg	210mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏のごまダレ煮		麦		メンチカツ		乳麦		白身魚の和風あん		麦		酢豚		麦	
	アスパラ		麦		オクラのベベロンチーノ		卵麦		人参のレモン煮		卵麦		ひき肉と豆腐のうま煮		麦	
	菜の花のクリーム煮		卵麦		スパトマト炒め		卵麦		ジャーマンポテト		卵麦		春雨フルーツサラダ		卵麦	
	マッシュサラダ		卵麦		豚肉と大根のピリ辛煮		麦		マカロニサラダ		卵麦				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	371kcal	614kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	
	脂質	26.5g	27.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	18.4g	19.0g	
炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	44.1g	96.9g		
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	783mg	784mg		
カリウム	380mg	441mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	296mg	357mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	629mg	690mg		
リン	151mg	216mg	リン	119mg	184mg	リン	136mg	201mg	リン	187mg	252mg	リン	150mg	215mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏のごまダレ煮		麦		天津飯の具		卵麦		白身魚の和風あん		麦		酢豚		麦	
	アスパラ		麦		竹輪の五色きんぴら		卵麦		人参のレモン煮		卵麦		ひき肉と豆腐のうま煮		麦	
	菜の花のクリーム煮		卵麦		マリーネサラダ		卵麦		ジャーマンポテト		卵麦		春雨フルーツサラダ		卵麦	
	マッシュサラダ		卵麦				卵麦				卵麦				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	371kcal	614kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	
	脂質	26.5g	27.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	783mg	784mg		
カリウム	380mg	441mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	296mg	357mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	629mg	690mg		
リン	151mg	216mg	リン	119mg	184mg	リン	136mg	201mg	リン	187mg	252mg	リン	150mg	215mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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	963kcal	1692kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	55.9g	57.7g	
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	86.3g	244.7g	
	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1567mg	1750mg	
	リン	417mg	612mg	リン	392mg	587mg	リン	404mg	599mg	リン	402mg	597mg	リン	425mg	620mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
脂質		56.8g	58.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	56.0g	57.8g	
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	101.8g	260.2g	
ナトリウム		1778mg	1781mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	
カリウム		1290mg	1473mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1575mg	1758mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1627mg	1810mg	
リン		420mg	615mg	リン	399mg	594mg	リン	410mg	605mg	リン	405mg	600mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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。