

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 7月19日(月) | | | 7月20日(火) | | | 7月21日(水) | | | 7月22日(木) | | | 7月23日(金) | | | |
|-------|----------|---|---|----------------------|---|---|----------------|---------------------------------------|---|----------------------|--|--|-----------------|--------------------------------------|--|---------------------|
| 朝食 | ★ごはん150g | スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 もずくとなめこの三杯酢 | 卵乳 乳麦 卵麦 | ★ごはん150g | 野菜入りトマトビーンズ スイートおさつ さつま揚げと小松菜の煮しめ | 乳麦 卵麦 | ★ごはん150g | 油揚げの玉子とじ 竹輪と菜の花の煮物 かぼちゃのクリームサラダ | 卵麦 卵乳 | ★ごはん150g | じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のピリ辛煮 れんごんの梅和え | 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g | オムレツ トマトソース 大根と人参のぎんぴら 小倉金時 | 卵麦 麦 | |
| | エネルギー | 215kcal | 458kcal | エネルギー | 282kcal | 525kcal | エネルギー | 266kcal | 509kcal | エネルギー | 291kcal | 534kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal | |
| | たんぱく質 | 5.8g | 9.9g | たんぱく質 | 6.2g | 10.3g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | |
| | 脂質 | 13.3g | 13.9g | 脂質 | 9.4g | 10.0g | 脂質 | 15.8g | 16.4g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 11.3g | 11.9g | |
| | 炭水化物 | 19.7g | 72.5g | 炭水化物 | 43.0g | 95.8g | 炭水化物 | 23.4g | 76.2g | 炭水化物 | 24.1g | 76.9g | 炭水化物 | 38.1g | 90.9g | |
| | ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 338mg | 339mg | ナトリウム | 530mg | 531mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 445mg | 446mg | |
| | カリウム | 185mg | 246mg | カリウム | 650mg | 711mg | カリウム | 443mg | 504mg | カリウム | 602mg | 663mg | カリウム | 575mg | 636mg | |
| | リン | 81mg | 146mg | リン | 123mg | 188mg | リン | 165mg | 230mg | リン | 129mg | 194mg | リン | 167mg | 232mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | |
| | 昼食 | ★ごはん150g | 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 春雨のマヨネーズ炒め オクラとそばのピーナツ味噌和え | 麦 乳麦 卵麦 乳麦落 | ★ごはん150g | 豚ばら肉炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え | 麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g | 鶏肉のマニマレード煮 法蓮草ソテー 大根と落の汁煮 スパゲティサラダ | 麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん150g | 海老と玉子の塩あんかけ ナスの油炒め たたきごぼう | 卵乳麦えが 麦 麦 | ★ごはん150g | チキンクリームシチュー 竹輪のごま炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) | 乳麦 麦 卵乳麦 卵 |
| エネルギー | | 386kcal | 629kcal | エネルギー | 360kcal | 603kcal | エネルギー | 355kcal | 598kcal | エネルギー | 327kcal | 570kcal | エネルギー | 380kcal | 623kcal | |
| たんぱく質 | | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 12.7g | 16.8g | |
| 脂質 | | 25.8g | 26.4g | 脂質 | 26.8g | 27.4g | 脂質 | 21.6g | 22.2g | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 22.7g | 23.3g | |
| 炭水化物 | | 24.0g | 76.8g | 炭水化物 | 17.7g | 70.5g | 炭水化物 | 27.0g | 79.8g | 炭水化物 | 30.7g | 83.5g | 炭水化物 | 31.1g | 83.9g | |
| ナトリウム | | 775mg | 776mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 559mg | 560mg | ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 741mg | 742mg | |
| カリウム | | 476mg | 537mg | カリウム | 540mg | 601mg | カリウム | 388mg | 449mg | カリウム | 428mg | 489mg | カリウム | 520mg | 581mg | |
| リン | | 186mg | 251mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 115mg | 180mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 162mg | 227mg | |
| 食塩相当量 | | 2.0g | 2.0g | 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 | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 間食 | | ◎ハイナッフル(缶) 75g | ★ごはん150g ささみ大葉ブライ チンゲン菜ソテー 南瓜のゴマ煮 ミックスマカロニサラダ | 麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 | ◎みかん(缶) 75g | ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ | 乳麦 卵麦 卵麦 | ◎黄桃(缶) 75g | ★ごはん150g ビーフカレーのルー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白だし和え | 乳麦 卵麦 卵麦 | ◎みかん(缶) 75g | ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 春雨タンタン さっぱりポテトサラダ | 乳麦 卵麦 卵 | ◎ハイナッフル(缶) 75g | ★ごはん150g 野菜コロケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのずき焼き煮 野菜のピーナツ和え | 麦 麦 卵 麦落 |
| | エネルギー | 363kcal | 606kcal | エネルギー | 350kcal | 593kcal | エネルギー | 354kcal | 597kcal | エネルギー | 385kcal | 628kcal | エネルギー | 332kcal | 575kcal | |
| | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 8.0g | 12.1g | たんぱく質 | 8.4g | 12.5g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | |
| | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 20.8g | 21.4g | 脂質 | 23.4g | 24.0g | 脂質 | 25.2g | 25.8g | 脂質 | 20.9g | 21.5g | |
| | 炭水化物 | 35.6g | 88.4g | 炭水化物 | 29.6g | 82.4g | 炭水化物 | 28.2g | 81.0g | 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 28.1g | 80.9g | |
| | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 725mg | 726mg | ナトリウム | 801mg | 802mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 748mg | 749mg | |
| | カリウム | 533mg | 594mg | カリウム | 508mg | 569mg | カリウム | 504mg | 565mg | カリウム | 459mg | 520mg | カリウム | 560mg | 621mg | |
| | リン | 146mg | 211mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 107mg | 172mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 158mg | 193mg | |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| | 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 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず |
| エネルギー | | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 992kcal | 1721kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 1003kcal | 1732kcal | エネルギー | 1007kcal | 1736kcal | |
| たんぱく質 | | 30.7g | 43.0g | たんぱく質 | 25.5g | 37.8g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | |
| 脂質 | | 58.4g | 60.2g | 脂質 | 57.0g | 58.8g | 脂質 | 60.8g | 62.6g | 脂質 | 63.2g | 65.0g | 脂質 | 54.9g | 56.7g | |
| 炭水化物 | | 79.3g | 237.7g | 炭水化物 | 90.3g | 248.7g | 炭水化物 | 78.6g | 237.0g | 炭水化物 | 81.7g | 240.1g | 炭水化物 | 97.3g | 255.7g | |
| ナトリウム | | 2031mg | 2034mg | ナトリウム | 1738mg | 1741mg | ナトリウム | 1890mg | 1893mg | ナトリウム | 2064mg | 2067mg | ナトリウム | 1934mg | 1937mg | |
| カリウム | | 1194mg | 1377mg | カリウム | 1698mg | 1881mg | カリウム | 1335mg | 1518mg | カリウム | 1489mg | 1672mg | カリウム | 1655mg | 1838mg | |
| リン | | 413mg | 608mg | リン | 396mg | 591mg | リン | 387mg | 582mg | リン | 424mg | 619mg | リン | 457mg | 652mg | |
| 食塩相当量 | | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |
| 合計 | | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1051kcal | 1780kcal | エネルギー | 1070kcal | 1799kcal |
| | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | |
| | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 57.1g | 58.9g | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 63.3g | 65.1g | 脂質 | 55.0g | 56.8g | |
| | 炭水化物 | 94.5g | 252.9g | 炭水化物 | 101.8g | 260.2g | 炭水化物 | 94.1g | 252.5g | 炭水化物 | 93.2g | 251.6g | 炭水化物 | 112.5g | 270.9g | |
| | ナトリウム | 2032mg | 2035mg | ナトリウム | 1741mg | 1744mg | ナトリウム | 1893mg | 1896mg | ナトリウム | 2067mg | 2070mg | ナトリウム | 1935mg | 1938mg | |
| | カリウム | 1251mg | 1434mg | カリウム | 1754mg | 1937mg | カリウム | 1395mg | 1578mg | カリウム | 1545mg | 1728mg | カリウム | 1712mg | 1895mg | |
| | リン | 416mg | 611mg | リン | 402mg | 597mg | リン | 394mg | 589mg | リン | 430mg | 625mg | リン | 460mg | 655mg | |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1051kcal | 1780kcal | エネルギー | 1070kcal | 1799kcal |
| | | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g |
| 脂質 | | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 57.1g | 58.9g | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 63.3g | 65.1g | 脂質 | 55.0g | 56.8g | |
| 炭水化物 | | 94.5g | 252.9g | 炭水化物 | 101.8g | 260.2g | 炭水化物 | 94.1g | 252.5g | 炭水化物 | 93.2g | 251.6g | 炭水化物 | 112.5g | 270.9g | |
| ナトリウム | | 2032mg | 2035mg | ナトリウム | 1741mg | 1744mg | ナトリウム | 1893mg | 1896mg | ナトリウム | 2067mg | 2070mg | ナトリウム | 1935mg | 1938mg | |
| カリウム | | 1251mg | 1434mg | カリウム | 1754mg | 1937mg | カリウム | 1395mg | 1578mg | カリウム | 1545mg | 1728mg | カリウム | 1712mg | 1895mg | |
| リン | | 416mg | 611mg | リン | 402mg | 597mg | リン | 394mg | 589mg | リン | 430mg | 625mg | リン | 460mg | 655mg | |
| 食塩相当量 | | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |

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。

※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。