

(たんぱく60g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)							
	★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g							
	白身魚のしんじょう 肉じゃがが煮 ブロッコリーのゴマ和え				チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ				大豆と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生煮バター風味 野菜のピーナツ和え				肉団子と白菜のどろみ煮 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)				肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 四色なます							
朝食	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	212kcal	9.3g	10.8g	19.4g	606mg	457mg	154mg	1.5g	194kcal	7.1g	12.4g	13.5g	640mg	259mg	158mg	1.6g	220kcal	12.4g	11.9g	15.5g	730mg	523mg	156mg	1.9g
	502kcal	14.2g	11.5g	82.3g	607mg	529mg	231mg	1.5g	484kcal	12.0g	13.1g	76.4g	641mg	331mg	235mg	1.6g	510kcal	17.3g	12.6g	78.4g	731mg	595mg	233mg	1.9g
	186kcal	5.8g	6.9g	25.9g	604mg	523mg	101mg	1.5g	186kcal	5.8g	6.9g	25.9g	604mg	523mg	101mg	1.5g	476kcal	10.7g	7.6g	88.8g	605mg	595mg	178mg	1.7g
	171kcal	9.7g	7.1g	17.8g	673mg	505mg	141mg	1.7g	171kcal	9.7g	7.1g	17.8g	673mg	505mg	141mg	1.7g	461kcal	14.6g	7.8g	80.7g	674mg	577mg	218mg	1.7g
	★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g							
	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ				豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 マリネサラダ				白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ				鶏肉のカレー風味焼き スナックえんどう きんぴられんこん 法蓮草のごまマヨネーズ				フリの西京焼 人参グロッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え							
昼食	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	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	258kcal	15.0g	13.0g	20.2g	750mg	587mg	183mg	1.9g	342kcal	13.7g	24.3g	16.6g	751mg	493mg	175mg	1.9g	273kcal	12.7g	16.3g	19.7g	710mg	558mg	221mg	1.8g
	548kcal	19.9g	13.7g	83.1g	751mg	659mg	260mg	1.9g	632kcal	18.6g	25.0g	79.5g	522mg	565mg	252mg	1.9g	563kcal	17.6g	17.0g	82.6g	635mg	630mg	298mg	1.8g
	314kcal	16.2g	19.7g	16.3g	635mg	472mg	107mg	1.6g	314kcal	16.2g	19.7g	16.3g	635mg	472mg	107mg	1.6g	604kcal	21.1g	20.4g	79.2g	636mg	544mg	184mg	1.6g
	306kcal	15.9g	19.7g	14.1g	488mg	488mg	140mg	1.6g	306kcal	15.9g	19.7g	14.1g	488mg	488mg	140mg	1.6g	596kcal	20.8g	20.4g	77.0g	645mg	560mg	217mg	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎みかん(缶)150g							
	★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g				★ごはん180g							
	ささみ大葉フライ オクラのベロンチーノ 若芽とじゃこの炒り卵 竹輪と菜の花の煮物				ホッケの酒粕焼 キヌサヤ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ				中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ビーマン炒め 菜の花としらすのおひたし				アジの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とぶきの炒め煮 レインボー春雨				メンチカツ ミックソテー 鶏肉と厚揚げの煮物 ただごぼう							
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	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	333kcal	15.3g	21.1g	22.0g	721mg	405mg	185mg	1.8g	293kcal	18.2g	12.5g	23.9g	574mg	680mg	239mg	1.5g	302kcal	14.5g	19.5g	14.8g	599mg	471mg	173mg	1.5g
	623kcal	20.2g	21.8g	84.9g	722mg	477mg	262mg	1.8g	583kcal	23.1g	13.2g	86.8g	575mg	752mg	316mg	1.5g	592kcal	19.4g	20.2g	77.7g	600mg	543mg	250mg	1.5g
	285kcal	16.8g	16.6g	15.7g	760mg	592mg	211mg	1.9g	285kcal	16.8g	16.6g	15.7g	760mg	592mg	211mg	1.9g	575kcal	21.7g	17.3g	78.6g	761mg	664mg	288mg	1.9g
	358kcal	14.4g	20.3g	28.3g	704mg	469mg	189mg	1.8g	358kcal	14.4g	20.3g	28.3g	704mg	469mg	189mg	1.8g	648kcal	19.3g	21.0g	91.2g	705mg	541mg	266mg	1.8g
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	803kcal	39.6g	44.9g	61.6g	2077mg	1449mg	522mg	5.2g	829kcal	39.0g	49.2g	54.0g	1965mg	1432mg	572mg	5.0g	795kcal	39.6g	47.7g	50.0g	2038mg	1552mg	550mg	5.2g
	1673kcal	54.3g	47.0g	250.3g	2080mg	1665mg	753mg	5.2g	1699kcal	53.7g	51.3g	242.7g	1968mg	1648mg	803mg	5.0g	1665kcal	54.3g	49.8g	238.7g	2041mg	1768mg	781mg	5.2g
	1655kcal	53.5g	43.2g	57.9g	1999mg	1587mg	419mg	5.0g	1655kcal	53.5g	45.3g	246.6g	2002mg	1803mg	650mg	5.0g	1785kcal	38.8g	43.2g	57.9g	1999mg	1587mg	419mg	5.0g
	835kcal	40.0g	47.1g	60.2g	2021mg	1462mg	470mg	5.1g	835kcal	40.0g	47.1g	60.2g	2021mg	1462mg	470mg	5.1g	1705kcal	54.7g	49.2g	248.9g	2021mg	1678mg	701mg	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	899kcal	40.4g	45.1g	84.6g	2083mg	1562mg	534mg	5.2g	957kcal	39.8g	49.4g	84.9g	1971mg	1552mg	586mg	5.0g	891kcal	40.4g	47.9g	73.0g	2044mg	1665mg	562mg	5.2g
	1769kcal	55.1g	47.2g	273.3g	2086mg	1778mg	765mg	5.2g	1827kcal	54.5g	51.5g	273.6g	1974mg	1768mg	817mg	5.0g	1761kcal	55.1g	50.0g	261.7g	2047mg	1881mg	793mg	5.2g
	1655kcal	43.2g	45.3g	277.1g	2004mg	1917mg	656mg	5.0g	1655kcal	43.2g	45.3g	277.1g	2004mg	1917mg	656mg	5.0g	1781kcal	39.4g	43.4g	88.4g	2001mg	1701mg	425mg	5.0g
	963kcal	40.8g	47.3g	91.1g	2027mg	1582mg	484mg	5.1g	963kcal	40.8g	47.3g	91.1g	2027mg	1582mg	484mg	5.1g	1833kcal	55.5g	49.4g	279.8g	2027mg	1798mg	715mg	5.1g

※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。



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。