

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	白菜とがんもの煮物		豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚煮		白玉焼き		チキンボールのあんからめ						
	さつま芋のコンソメ煮		野菜のパジルチーズ焼き		ひじきとアザリのさっぱり煮		洋風肉じゃが煮		三色煮豆						
	ミックスマカロニサラダ		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		キャベツと若芽のマヨネーズ和え		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		春菊のなめこ和え						
	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	249kcal	539kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	480kcal
	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g
	脂質	12.5g	9.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	24.3g	87.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	610mg	611mg
カリウム	477mg	549mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	487mg	559mg	
リン	122mg	199mg	リン	122mg	199mg	リン	134mg	211mg	リン	147mg	224mg	リン	141mg	218mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉の香草焼		そばみりん干焼		中華丼の具		赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おおか						
	きのこのソテー		アスパラ		鶏肉と小松菜煮		フロッコリー		鶏肉のカレー煮						
	油揚げと菜の花の煮物		大豆の洋風五目煮		人参と春雨のサラダ		えのきのきんぴら		れんこんサラダ						
	フロッコリーのサラダ		法蓮草のおひたし				スパゲティサラダ								
	マヨネーズ(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	296kcal	586kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	21.8g	22.5g
炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	14.0g	76.9g	
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	650mg	651mg	
カリウム	522mg	594mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	405mg	477mg	カリウム	600mg	672mg	
リン	148mg	225mg	リン	237mg	314mg	リン	269mg	346mg	リン	189mg	266mg	リン	201mg	278mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(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					
	サウラのごま焼		牛焼肉炒め		白身フライ		鶏肉のマーマレード煮		フリの味噌焼						
	キヌサヤ		麩とえのきのさつと煮		インゲンと人参のグラッセ		スナップえんどう		ふきのきんぴら						
	ナスの挽肉炒め		もずくとなめこの三杯酢		フロッコリーの玉子とじ		牛肉と厚揚げの甘酢煮		麩と豚肉のチャンプル						
	中華サラダ				里芋のそぼろ煮		法蓮草のごま和え		さつま芋とツナの青じそサラダ						
	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	309kcal	599kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	338kcal	628kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	19.1g	19.8g
炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	21.2g	84.1g	
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	715mg	716mg	
カリウム	530mg	602mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	556mg	628mg	
リン	183mg	260mg	リン	163mg	240mg	リン	180mg	257mg	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	854kcal	1724kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.9g	49.0g
	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	62.2g	250.9g	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	59.5g	248.2g
	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1643mg	1859mg
	リン	453mg	684mg	リン	522mg	753mg	リン	583mg	814mg	リン	490mg	721mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		950kcal	1820kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.1g	58.8g
脂質		48.5g	50.6g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	47.1g	49.2g
炭水化物		83.9g	272.6g	炭水化物	93.7g	282.4g	炭水化物	93.1g	281.8g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	82.5g	271.2g
ナトリウム		1896mg	1899mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1981mg	1984mg
カリウム		1642mg	1858mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1756mg	1972mg
リン		465mg	696mg	リン	528mg	759mg	リン	597mg	828mg	リン	496mg	727mg	リン	514mg	745mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)		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	950kcal	1820kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.1g	58.8g
	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	47.1g	49.2g
	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	93.7g	282.4g	炭水化物	93.1g	281.8g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	82.5g	271.2g
	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1981mg	1984mg
	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1756mg	1972mg
	リン	465mg	696mg	リン	528mg	759mg	リン	597mg	828mg	リン	496mg	727mg	リン	514mg	745mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	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。