

# (たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	オムレツ		高野豆腐と牛肉の煮込み		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		えび団子とかぶの煮物							
	ホワイトソース		カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉の炒め物		なすの中華南蛮漬け		白菜の中華そぼろ煮							
	ツナと大豆の炒め煮		野菜の三杯酢		スープキャベツ		野菜のごま和え		カボチャとハムのサラダ							
	竹輪の五色きんぴら															
	卵麦															
	乳麦															
	麦															
	卵乳麦															
	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	258kcal	548kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal		
たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g		
脂質	13.3g	14.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	10.4g	11.1g		
炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	20.8g	83.7g		
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	621mg	622mg		
カリウム	522mg	594mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	411mg	483mg		
リン	234mg	311mg	リン	133mg	210mg	リン	108mg	185mg	リン	150mg	227mg	リン	117mg	194mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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						
	ホッケの磯辺焼		照焼チキン		カレイのスパイス揚		塩ダレポーク		さわら南蛮焼							
	スナッペンとう		オニオンソテー		フロッコリ		鶏肉ピーマン炒め		インゲンソテー							
	鶏ごぼ		じゃが芋きんぴら		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		オクラのポン酢ジュレ		牛肉と根菜の煮物							
	レモンがぼちや		ハムと春雨のサラダ		若芽としらすのおひたし				別添のピーナツ味噌和え							
	卵麦															
	乳麦															
	麦															
	卵乳麦															
	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	277kcal	567kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	292kcal	582kcal		
たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.2g	23.1g		
脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.3g	16.0g		
炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	28.2g	91.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.0g	81.9g		
ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	833mg	834mg		
カリウム	464mg	536mg	カリウム	499mg	571mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	717mg	789mg		
リン	187mg	264mg	リン	72mg	149mg	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg	リン	231mg	308mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
間食	◎ハイナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	和風唐揚げ		鯖の味噌煮		豚ソース丼の具		アジのカレー焼		鶏肉ときのこのバター醤油							
	オクラのペロンチーノ		人参グラッセ		竹の子と人参のおかか煮		人参グラッセ		きんぴられんこん							
	さつま揚げと小松菜の煮しめ		法蓮草と油揚げの煮物		南瓜とツナのサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		青菜のわさび和え							
	コールスローサラダ		マカロニとパプリカのサラダ				マッシュサラダ									
	卵麦															
	乳麦															
	麦															
	卵乳麦															
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	298kcal	588kcal	エネルギー	364kcal	654kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	283kcal	573kcal		
たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.0g	16.9g		
脂質	16.9g	17.6g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.1g	18.8g		
炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	18.4g	81.3g		
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	618mg	619mg		
カリウム	420mg	492mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	446mg	518mg		
リン	163mg	240mg	リン	232mg	309mg	リン	204mg	281mg	リン	194mg	271mg	リン	159mg	236mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	和風唐揚げ		鯖の味噌煮		豚ソース丼の具		アジのカレー焼		鶏肉ときのこのバター醤油							
	オクラのペロンチーノ		人参グラッセ		竹の子と人参のおかか煮		人参グラッセ		きんぴられんこん							
	さつま揚げと小松菜の煮しめ		法蓮草と油揚げの煮物		南瓜とツナのサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		青菜のわさび和え							
	コールスローサラダ		マカロニとパプリカのサラダ				マッシュサラダ									
	卵麦															
	乳麦															
	麦															
	卵乳麦															
	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	833kcal	1703kcal	エネルギー	854kcal	1724kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal		
たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g		
脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g		
炭水化物	64.9g	253.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	46.9g	235.6g	炭水化物	58.2g	246.9g		
ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2072mg	2075mg		
カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1574mg	1790mg		
リン	584mg	815mg	リン	437mg	668mg	リン	525mg	756mg	リン	513mg	744mg	リン	507mg	738mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g		
合計	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.1g	47.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.0g	46.1g	
	炭水化物	95.4g	284.1g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	77.4g	266.1g	炭水化物	89.1g	277.8g	
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	
	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1694mg	1910mg	
	リン	590mg	821mg	リン	449mg	680mg	リン	539mg	770mg	リン	519mg	750mg	リン	521mg	752mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
		たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		44.2g	46.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.1g	47.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.0g	46.1g	
炭水化物		95.4g	284.1g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	77.4g	266.1g	炭水化物	89.1g	277.8g	
ナトリウム		2154mg	2157mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	
カリウム		1520mg	1736mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1694mg	1910mg	
リン		590mg	821mg	リン	449mg	680mg	リン	539mg	770mg	リン	519mg	750mg	リン	521mg	752mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。