

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)		
朝食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉とぶきの炒め煮		小麦	チーズオムレツ		卵乳麦	肉団子と白菜のどろみ煮		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	白玉焼き		卵麦
	れんこんと竹の子のおかか煮		小麦	揚ナスの煮物		麦	三色煮豆		麦	人参しりしり		麦	えのきのきんぴら		卵麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	旨みチンゲン菜		乳麦か	春雨フルーツサラダ		卵乳麦	野菜サラダ		麦	さつま芋サラダ		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	169kcal	459kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	6.0g	10.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	6.2g	6.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	30.3g	93.2g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	20.2g	83.1g
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	333mg	334mg	
カリウム	570mg	642mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	356mg	428mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	383mg	455mg	
リン	168mg	245mg	リン	181mg	258mg	リン	103mg	180mg	リン	126mg	203mg	リン	144mg	221mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	牛肉の柳川風煮		卵乳麦	サウラののろし煮		麦	鶏肉のごま焼き		麦	カレーの白ウイン蒸し		乳麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か
	青菜と高野豆腐の煮物		麦	里芋のそぼろ煮		麦	人参のきんぴら		麦	スナッパえんどう		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		卵麦
	ハムの和風サラダ		卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦	カボチャとひき肉のトマト煮込み		乳麦	豚肉ときのこのペペロンチーノ		麦	ミックスマカロニサラダ		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	333kcal	623kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	289kcal	579kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.1g	81.0g
ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	717mg	717mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	795mg	796mg	
カリウム	413mg	485mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	438mg	510mg	カリウム	558mg	630mg	
リン	170mg	247mg	リン	200mg	277mg	リン	89mg	166mg	リン	219mg	296mg	リン	211mg	288mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(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	
	赤魚のごま焼		麦	餃子・焼売セット		卵乳麦	白身魚のムニエル		卵麦	ギーマカレーのルー		乳麦	ささみ大葉フライ		麦
	アスパラ		麦	チンジャオロース		卵麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	法蓮草ソーデー		乳麦	オニオンソーデー		卵麦
	鶏肉と厚揚げの煮物		乳麦	マカロニサラダ		卵麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	れんこんサラダ		卵麦	五色煮豆		麦落
	コーンサラダ		卵乳麦										野菜のピーナツ和え		麦落
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g
脂質	17.9g	18.6g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.4g	15.1g	
炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	28.9g	91.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	26.9g	89.8g	
ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	814mg	815mg	
カリウム	543mg	615mg	カリウム	390mg	462mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	722mg	794mg	カリウム	566mg	638mg	
リン	205mg	282mg	リン	133mg	210mg	リン	286mg	363mg	リン	195mg	272mg	リン	197mg	274mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	804kcal	1674kcal	エネルギー	870kcal	1740kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	48.4g	50.5g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.6g	47.7g
	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	65.2g	253.9g
	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1758mg	1761mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1942mg	1945mg
	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1378mg	1594mg	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1507mg	1723mg
	リン	543mg	774mg	リン	514mg	745mg	リン	478mg	709mg	リン	540mg	771mg	リン	552mg	783mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	934kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g
脂質		48.6g	50.7g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g
炭水化物		84.0g	272.7g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	97.7g	286.4g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	88.2g	276.9g
ナトリウム		2034mg	2037mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1948mg	1951mg
カリウム		1646mg	1862mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1731mg	1947mg	カリウム	1620mg	1836mg
リン		557mg	788mg	リン	526mg	757mg	リン	484mg	715mg	リン	554mg	785mg	リン	564mg	795mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。