

(たんぱく60g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180g	白菜とがんもの煮物	鶏ごぼう	パンサンスー	★ごはん180g	肉詰いなり煮	大豆の洋風五目煮	インゲンのごま和え	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	ひじきとアザリのさっぱり煮	ブロッコリーのサラダ	マヨネーズ(小袋)	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	さつま揚げと小松菜の煮浸し	ハムと春雨のサラダ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	竹輪の五色きんぴら	マカロニマリネサラダ			
	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	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	223kcal	513kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	241kcal	531kcal						
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.0g	11.9g			
	脂質	11.2g	11.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	15.1g	15.8g			
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g			
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	726mg	727mg			
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	695mg	767mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	219mg	291mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	219mg	291mg			
	リン	149mg	226mg	リン	208mg	285mg	リン	169mg	246mg	リン	122mg	199mg	リン	94mg	171mg	リン	149mg	226mg	リン	94mg	171mg			
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g			
昼食	★ごはん180g	メバルのバジルオリーブ焼	塩枝豆	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん180g	天津飯の具	高野豆腐の味噌煮	マリネサラダ	★ごはん180g	鶏肉のデミグラスソース	スナッブえんどう	スパゲティタンドリー	菜の花としらすのおひたし	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	ピーマンのおかか和え	肉野菜煮込み	法蓮草のおひたし	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	アスパラ	豚バラのすき焼き煮	菜の花ときのこの酢味噌和え	
	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	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	265kcal	555kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	597kcal			
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.5g	24.4g			
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.0g	18.7g			
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	15.1g	78.0g			
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	898mg	899mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	740mg	741mg			
	カリウム	609mg	681mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	584mg	656mg			
	リン	203mg	280mg	リン	140mg	217mg	リン	155mg	232mg	リン	253mg	330mg	リン	128mg	205mg	リン	203mg	280mg	リン	128mg	205mg			
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g			
間食	◎ハイナッブル(缶)150g	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	かぼちゃの揚げ煮	春菊のなめこ和え	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼き	人参グラッセ	野菜のバジルチーズ焼き	一口ナスのオランダ煮	★ごはん180g	鯖の味噌焼	チンゲン菜とピーマンのソテー	レンコンとフキの煮物	さつま芋とツナの青じそサラダ	★ごはん180g	牛肉のちゃんぶる	ぜんまいとミンチの煮物	えびポテトサラダ	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ	人参グラッセ	ブロッコリーの玉子とし	パンパンジーサラダ
	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	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
	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	20.9g	21.6g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	622mg	694mg	カリウム	629mg	701mg	カリウム	626mg	698mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	622mg	694mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	480mg	552mg
	リン	153mg	230mg	リン	81mg	158mg	リン	187mg	264mg	リン	157mg	234mg	リン	218mg	295mg	リン	153mg	230mg	リン	157mg	234mg	リン	218mg	295mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	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	823kcal	1693kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.8g	57.5g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	55.7g	244.4g	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	49.5g	238.2g	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	49.5g	238.2g
	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2110mg	2113mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1394mg	1610mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1283mg	1499mg
	リン	505mg	736mg	リン	429mg	660mg	リン	511mg	742mg	リン	532mg	763mg	リン	440mg	671mg	リン	505mg	736mg	リン	532mg	763mg	リン	440mg	671mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	918kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	43.4g	58.1g
脂質		44.9g	47.0g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物		94.3g	283.0g	炭水化物	80.8g	269.5g	炭水化物	86.6g	275.3g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	94.3g	283.0g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	80.0g	268.7g
ナトリウム		2057mg	2060mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2112mg	2115mg
カリウム		1682mg	1898mg	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1397mg	1613mg
リン		511mg	742mg	リン	441mg	672mg	リン	525mg	756mg	リン	544mg	775mg	リン	446mg	677mg	リン	511mg	742mg	リン	544mg	775mg	リン	446mg	677mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。