

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	白身魚のしんじょう		鶏肉の中華甘酢炒め		厚焼き玉子		豚ロースの味噌炒め		スクランブルエッグ							
	野菜たっぷりマーボ炒め		里芋のかに風あなかけ		ひき肉と豆腐のうま煮		さつまいもの甘露煮		竹輪の五色きんぴら							
	牛肉のきんぴら		えんどう豆の味噌マヨ和え		ハムの和風サラダ		人参の炒り煮		若芽と春雨のサラダ							
	卵麦		麦		卵麦		麦		卵麦							
	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	291kcal	534kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	19.2g	19.8g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	7.0g	7.6g	脂質	14.9g	15.5g	
	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	537mg	538mg		
カリウム	413mg	474mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	304mg	365mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	201mg	262mg		
リン	102mg	167mg	リン	126mg	191mg	リン	149mg	214mg	リン	114mg	179mg	リン	101mg	166mg		
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	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	サワラのチリソースかけ		ほうれん草のクリームオムレツ		赤魚の天ぷら		牛肉の柳川風煮		揚げ豆腐の和風あん							
	スナップえんどう		かぼちゃと豚肉の揚げ煮		おろし天つゆ		ウインナーときのこの炒め物		アスパラ							
	野菜の味噌煮込み		コーンスローサラダ		キャベツソテー		和風マヨネーズ和え		野菜のトマト煮							
	春雨のサラダ		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦							
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	
ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	543mg	544mg		
カリウム	570mg	631mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	554mg	615mg		
リン	166mg	231mg	リン	166mg	231mg	リン	184mg	249mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ハンバーグ		カレーのカレー焼		鶏団子のケチャップ煮		えびカツ		鶏のカレー照煮込み							
	きのこあん		人参グラッセ		きのこじゃが芋のアーヒージョ		チンゲン菜ソテー		ブロッコリー							
	ごま風味炒め		しめじのバター醤油パスタ		五目野菜の甘酢和え		豚肉ときのこのペロンチーノ		パスタのクリーム煮							
	さつまいろサラダ		揚げナスのめかぶ和え				インゲンとツナのマスタード和え		明太ポテトサラダ							
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦							
	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	302kcal	545kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	26.2g	26.8g		
炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	29.6g	82.4g		
ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	604mg	605mg		
カリウム	455mg	516mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	401mg	462mg		
リン	95mg	160mg	リン	155mg	220mg	リン	120mg	185mg	リン	179mg	244mg	リン	136mg	201mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ハンバーグ		カレーのカレー焼		鶏団子のケチャップ煮		えびカツ		鶏のカレー照煮込み							
	きのこあん		人参グラッセ		きのこじゃが芋のアーヒージョ		チンゲン菜ソテー		ブロッコリー							
	ごま風味炒め		しめじのバター醤油パスタ		五目野菜の甘酢和え		豚肉ときのこのペロンチーノ		パスタのクリーム煮							
	さつまいろサラダ		揚げナスのめかぶ和え				インゲンとツナのマスタード和え		明太ポテトサラダ							
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦							
	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	302kcal	545kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	26.2g	26.8g	
炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	29.6g	82.4g		
ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	604mg	605mg		
カリウム	455mg	516mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	401mg	462mg		
リン	95mg	160mg	リン	155mg	220mg	リン	120mg	185mg	リン	179mg	244mg	リン	136mg	201mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
合計	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.5g	38.8g	
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	61.5g	63.3g	
	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	78.5g	236.9g	
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1756mg	1759mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	
	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1156mg	1339mg	
	リン	363mg	558mg	リン	447mg	642mg	リン	453mg	648mg	リン	437mg	632mg	リン	347mg	542mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.6g	63.4g		
炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	90.0g	248.4g		
ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	1687mg	1690mg		
カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1532mg	1715mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1212mg	1395mg		
リン	370mg	565mg	リン	453mg	648mg	リン	456mg	651mg	リン	444mg	639mg	リン	353mg	548mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g		

※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。