

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)			
朝食	★ごはん150g	白菜と豚肉の煮びたし	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ		
	スイーツパンフ	キャベツとベーコンの和え物	マカロニトマト炒め	卵乳麦落	オクラとももほろのピーナツ味噌和え	麦落	麦落	麦落	麦落	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	254kcal	497kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	305kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.5g	
	脂質	11.7g	12.3g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.8g	
	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	20.2g	
	ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	673mg	
	カリウム	468mg	529mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	434mg	
	リン	100mg	165mg	リン	88mg	153mg	リン	155mg	220mg	リン	137mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g		
昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	カジギのトマト炒め	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物		
	野菜のソース煮込み	ミックスマカロニサラダ	ロール麦	ロール麦	ロール麦	ロール麦	ロール麦	ロール麦	ロール麦	ロール麦		
	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	341kcal	584kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	353kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	10.3g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	20.8g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	31.5g	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	699mg	699mg	ナトリウム	614mg	
	カリウム	434mg	495mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	548mg	
	リン	116mg	181mg	リン	136mg	201mg	リン	108mg	173mg	リン	149mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g		
	★ごはん150g	天津飯の具	★ごはん150g	赤魚の甘辛ダレ	★ごはん150g	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	★ごはん150g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん150g	鯖の塩焼		
	豚肉と大根のピリ辛煮	マセドニアンサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	385kcal	628kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	314kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g	
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	27.7g	28.3g	脂質	18.1g	
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	27.1g	
	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	740mg	
	カリウム	354mg	415mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	501mg	561mg	カリウム	635mg	
リン	114mg	179mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	169mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g		
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	972kcal	
	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.5g	
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.0g	
	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	82.8g	
	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2027mg	
	カリウム	1256mg	1439mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1435mg	1617mg	カリウム	1617mg	
	リン	330mg	525mg	リン	377mg	572mg	リン	384mg	579mg	リン	455mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	
	合計	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1020kcal
たんぱく質		24.1g	36.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.9g	
脂質		60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	
炭水化物		91.5g	249.9g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	94.3g	
ナトリウム		1952mg	1955mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2030mg	
カリウム		1312mg	1495mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1673mg	
リン		336mg	531mg	リン	380mg	575mg	リン	391mg	586mg	リン	461mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1020kcal
		たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.9g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	94.3g	
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2030mg	
	カリウム	1312mg	1495mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1673mg	
	リン	336mg	531mg	リン	380mg	575mg	リン	391mg	586mg	リン	461mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	

※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

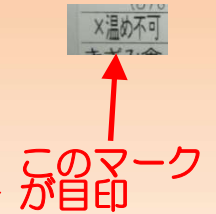


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。