

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉のチリソース煮		えび団子とかぶの煮物		厚焼き玉子		豆腐ステーキ		スクランブルエッグ							
	ナスの炒り煮		スイートおさつ		ジャガ芋ときのこの煮物		小倉金時		野菜のバジルチーズ焼き							
	キャベツの白ドレ和え		キャベツのビーナッツ和え		コールスローサラダ		野菜のビーナッツ和え		法蓮草ソテー							
		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	330kcal	573kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	193kcal	436kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	6.0g	6.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.1g	12.7g	
	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	15.2g	68.0g	
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	409mg	410mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	469mg	470mg	
カリウム	490mg	551mg	カリウム	585mg	646mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	446mg	507mg		
リン	101mg	166mg	リン	106mg	171mg	リン	119mg	184mg	リン	88mg	153mg	リン	108mg	173mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	クリーム煮込みハンバーグ		乳麦		サウラののろし煮		麦		白身魚のムニエル							
	アスパラ		卵麦		人蔘しりしり		卵麦		大根と落の出汁煮							
	里芋のかに風あんかけ		卵麦		ホテトサラダ		卵麦		野菜の味噌煮込み							
	れんこんとひじきのサラダ		卵麦				卵麦		マカロニサラダ							
		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				
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	8.5g	12.6g	
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.9g	20.5g	
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	35.6g	88.4g	
ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	682mg	683mg		
カリウム	496mg	557mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	521mg	582mg		
リン	150mg	215mg	リン	169mg	234mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	111mg	176mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	アンのカレー焼		麦		サンモンフライ		麦		ナスと鶏肉のしぎ焼							
	人参のレモン煮		卵麦		人参グラッセ		卵麦		切干大根のカレーきんぴら							
	きんぴら		卵麦		しめじのバター醤油パスタ		卵麦		明太ポテトサラダ							
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦		たたきごぼう		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				
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	
	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	23.9g	24.5g	
炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	35.7g	88.5g		
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	69mg	698mg		
カリウム	412mg	473mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	657mg	718mg		
リン	182mg	247mg	リン	153mg	218mg	リン	151mg	216mg	リン	130mg	195mg	リン	153mg	218mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	アンのカレー焼		麦		サンモンフライ		麦		ナスと鶏肉のしぎ焼							
	人参のレモン煮		卵麦		人参グラッセ		卵麦		切干大根のカレーきんぴら							
	きんぴら		卵麦		しめじのバター醤油パスタ		卵麦		明太ポテトサラダ							
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦		たたきごぼう		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				
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	
	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	23.9g	24.5g	
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	35.7g	88.5g	
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	69mg	698mg		
カリウム	412mg	473mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	657mg	718mg		
リン	182mg	247mg	リン	153mg	218mg	リン	151mg	216mg	リン	130mg	195mg	リン	153mg	218mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.9g	57.7g	
	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	86.5g	244.9g	
	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	
	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1624mg	1807mg	
	リン	433mg	628mg	リン	428mg	623mg	リン	407mg	602mg	リン	419mg	614mg	リン	372mg	567mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
		たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.0g	57.8g	
炭水化物		90.6g	249.0g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	102.0g	260.4g	
ナトリウム		1902mg	1905mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	
カリウム		1455mg	1638mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1684mg	1867mg	
リン		436mg	631mg	リン	435mg	630mg	リン	413mg	608mg	リン	422mg	617mg	リン	379mg	574mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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。