

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦	白身魚のしんじょう れんこんの王佐煮 かぼきんサラダ	卵麦 麦 卵麦	オムレツ ホワイトソース スパトマト炒め カラフルサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	じゃが芋デミグラスソース カリフラワーの塩炒め 揚げナスのみかぶ和え	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のポリ辛煮 コーンサラダ	卵乳麦 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	235kcal	478kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	8.1g	8.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	464mg	525mg
	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	149mg	214mg	リン	88mg	153mg	リン	119mg	184mg
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	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	がんもの精進煮 ナスの挽肉炒め 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	豚肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマヨネーズ炒め 春雨フルーツサラダ	麦か 麦か 卵	野菜コロケ チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦 麦	焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦か 麦 卵	赤魚の幽庵焼 アスパラ 南瓜煮 レインボー春雨	麦 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	379kcal	622kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	29.2g	29.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	542mg	543mg
	カリウム	538mg	599mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	487mg	548mg
	リン	142mg	207mg	リン	154mg	219mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg	リン	138mg	203mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	鯖のバジルオリーブ焼 人参ジャトー ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵	中華煮豚 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 乳麦 卵乳麦	豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 麦 卵麦	ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ きのこじゃが芋のアーリオ キャベツのピーナツ和え	麦 乳 麦 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	354kcal	597kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	470mg	531mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	498mg	559mg
リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	122mg	187mg	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	エビカニのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	鯖のバジルオリーブ焼 人参ジャトー ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵	中華煮豚 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 乳麦 卵乳麦	豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 麦 卵麦	ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ きのこじゃが芋のアーリオ キャベツのピーナツ和え	麦 乳 麦 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	968kcal	1697kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	62.0g	63.8g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	82.6g	241.0g
	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1449mg	1632mg
	リン	405mg	600mg	リン	424mg	619mg	リン	402mg	597mg	リン	376mg	571mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	62.1g	63.9g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	94.1g	252.5g
	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1710mg	1713mg
	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1505mg	1688mg
	リン	412mg	607mg	リン	427mg	622mg	リン	408mg	603mg	リン	383mg	578mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	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。