

# (たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	オムレツ		卵麦		三井寺煮		麦		鶏肉と厚揚げの煮物				
	特製デミグラスソース		乳麦		小車麩煮		麦		大根と蕪の出汁煮				
	野菜炒め		卵麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		レインボー春雨				
	法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦		南瓜とツナのサラダ		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	228kcal	518kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	10.3g	73.2g	炭水化物	18.5g	81.4g	
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	541mg	542mg		
カリウム	269mg	341mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	386mg	458mg		
リン	129mg	206mg	リン	174mg	251mg	リン	135mg	212mg	リン	107mg	184mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	オニオンソースハンバーグ		乳麦		白身フライ		麦		豚肉とキャベツの塩おかつ				
	ブロッコリー		卵		インゲンと人参のグラッセ		卵		竹輪のごま炒め				
	大豆と人参の煮物		麦		トマト味のチャンプル		乳麦		青菜のわさび和え				
	春雨フルーツサラダ		卵乳麦		スニブキャベツ		卵						
	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	301kcal	591kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	22.0g	22.7g	
	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.3g	79.2g	
ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	767mg	768mg		
カリウム	690mg	762mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	560mg	632mg		
リン	209mg	286mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	187mg	264mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉の香草焼		乳麦		豚豚		麦		えび団子の炊き合せ				
	オクラのペロンチーノ		麦		れんこんの五目炒め煮		麦		さつま芋のコンソメ煮				
	竹の子と人参のおかつ		麦		野菜サラダ		卵		鶏肉とオクラの中華風				
	若芽の酢味噌和え		麦		ドレッシング(小袋)		卵						
	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	544kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	19.7g	24.6g	たんぱく質	14.3g	19.2g	
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	9.2g	9.9g	
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	41.5g	104.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	28.4g	91.3g		
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	757mg	758mg		
カリウム	521mg	593mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	632mg	704mg		
リン	92mg	169mg	リン	214mg	291mg	リン	221mg	298mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉の香草焼		乳麦		豚豚		麦		えび団子の炊き合せ				
	オクラのペロンチーノ		麦		れんこんの五目炒め煮		麦		さつま芋のコンソメ煮				
	竹の子と人参のおかつ		麦		野菜サラダ		卵		鶏肉とオクラの中華風				
	若芽の酢味噌和え		麦		ドレッシング(小袋)		卵						
	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	544kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	19.7g	24.6g	たんぱく質	14.3g	19.2g	
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	9.2g	9.9g	
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	41.5g	104.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	28.4g	91.3g	
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	757mg	758mg		
カリウム	521mg	593mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	632mg	704mg		
リン	92mg	169mg	リン	214mg	291mg	リン	221mg	298mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	858kcal	1728kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	47.7g	49.8g	
	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	79.9g	268.6g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	63.2g	251.9g	
	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	
	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1345mg	1561mg	カリウム	1578mg	1794mg	
	リン	430mg	661mg	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	483mg	714mg	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.7g	44.8g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	47.9g	50.0g	
炭水化物		88.7g	277.4g	炭水化物	102.9g	291.6g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	94.1g	282.8g	
ナトリウム		2107mg	2110mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	
カリウム		1600mg	1816mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1459mg	1675mg	カリウム	1698mg	1914mg	
リン		444mg	675mg	リン	555mg	786mg	リン	510mg	741mg	リン	497mg	728mg	
食塩相当量		5.3g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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。