

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉とジャガ芋の揚煮		厚焼き玉子		ロールキャベツのスープ煮		豚肉ときくらげの卵炒め		大根と鶏肉の味噌煮						
	きんぴら		蒸し鶏の炒め物		鶏肉ビーマン炒め		ふぎと油揚げの炒め煮		ひじきとアサリのさっぱり煮						
	麩と若芽の酢の物		菜の花ときのこの酢味噌和え		青菜のおかかマヨネーズ和え		オクラとそぼろのビーナツ味噌和え		れんこんサラダ						
	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	12.1g	13.6g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	13.1g	76.0g
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	600mg	601mg	
カリウム	521mg	593mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	420mg	492mg	
リン	119mg	196mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	128mg	205mg	リン	136mg	213mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	さわら南蛮焼		鶏肉のおろしポン酢焼き		ブリのごま醤油焼		牛焼肉炒め		さばみりん干焼						
	キヌサヤ		ひじきと挽肉の炒め物		ふきのきんぴら		高野豆腐の味噌煮		人参のきんぴら						
	油揚げの玉子とじ		さつま芋サラダ		カボチャとひき肉のトマト煮込み		ジャガ芋の中華炒め		竹輪と菜の花の煮物						
	ポテトマサラダ				キャベツの白ドレ和え				キャベツと若芽のマヨネーズ和え						
	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	298kcal	588kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	19.9g	20.6g
炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	18.3g	81.2g	
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg	
カリウム	526mg	598mg	カリウム	634mg	706mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	533mg	605mg	
リン	220mg	297mg	リン	154mg	231mg	リン	118mg	195mg	リン	181mg	258mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚ロースのジンジャーソース		白身魚の四川風ソース		煮込みタンドリーチキン		カレーの竜田揚		ギーマカレーのルー						
	ひとくちがんも煮		人参グラッセ		アスパラ		きのこソテー		麩とえのきのざつと煮						
	キャベツサラダ		法蓮草と油揚げの煮物		ソナと大豆の炒め煮		春雨と鶏肉の炒め煮		法蓮草とハムのマリネ						
	ドレッシング(小袋)		春雨のサラダ		和風ザラダ		大根なます								
	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	340kcal	630kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g
脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.7g	13.4g	
炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	
ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	835mg	836mg	
カリウム	443mg	515mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	
リン	204mg	281mg	リン	243mg	320mg	リン	190mg	267mg	リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	853kcal	1723kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	49.2g	51.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	53.8g	242.5g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	2093mg	2096mg
	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1595mg	1811mg
	リン	543mg	774mg	リン	543mg	774mg	リン	460mg	691mg	リン	531mg	762mg	リン	573mg	804mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	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		949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
たんぱく質		42.7g	57.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		49.4g	51.5g	脂質	41.4g	43.3g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	44.2g	46.3g
炭水化物		80.1g	268.8g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	84.2g	272.9g	炭水化物	84.3g	273.0g
ナトリウム		1914mg	1917mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2099mg	2102mg
カリウム		1603mg	1819mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1709mg	1925mg
リン		555mg	786mg	リン	549mg	780mg	リン	474mg	705mg	リン	543mg	774mg	リン	579mg	810mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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。