

(たんぱく60g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180g	高野豆腐と牛肉の煮込み 釜時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 スープキャベツ ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g 白玉焼き ふぎと人参の甘露煮 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	219kcal	509kcal	209kcal	499kcal	188kcal	478kcal	247kcal	537kcal	199kcal	489kcal						
	たんぱく質	10.7g	15.6g	14.2g	19.1g	9.3g	14.2g	8.3g	13.2g	6.8g	11.7g						
	脂質	8.0g	8.7g	12.9g	13.6g	11.4g	12.1g	11.1g	11.8g	13.4g	14.1g						
昼食	★ごはん180g	チキンピカタ トマトソース オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ ジャーマンポテト えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 牛肉のきんぴら 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 菜の花ときこの酢味噌和え			
		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	339kcal	629kcal	312kcal	602kcal	331kcal	621kcal	308kcal	598kcal	284kcal	574kcal						
	たんぱく質	15.4g	20.3g	14.7g	19.6g	12.6g	17.5g	16.7g	21.6g	13.3g	18.2g						
	脂質	19.0g	19.7g	16.4g	17.1g	24.6g	25.3g	18.3g	19.0g	11.1g	11.8g						
	間食	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g えびカツ パジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ブリの磯辺焼 アスパラ 豆腐のあつさりカレー煮込み スイートおさつ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢			★ごはん180g ます白焼 キヌサヤ 豚肉ときこのペペロンチーノ 青菜のわさび和え		
			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	257kcal	547kcal	274kcal	564kcal	351kcal	641kcal	270kcal	560kcal	327kcal	617kcal					
		たんぱく質	13.0g	17.9g	13.1g	18.0g	16.9g	21.8g	15.8g	20.7g	19.5g	24.4g					
		脂質	15.8g	16.5g	13.8g	14.5g	13.6g	14.3g	12.7g	13.4g	24.4g	25.1g					
	夕食	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ ジャーマンポテト えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 牛肉のきんぴら 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 菜の花ときこの酢味噌和え		
		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		815kcal	1685kcal	795kcal	1665kcal	870kcal	1740kcal	825kcal	1695kcal	810kcal	1680kcal						
たんぱく質		39.1g	53.8g	42.0g	56.7g	38.8g	53.5g	40.8g	55.5g	39.6g	54.3g						
脂質		42.8g	44.9g	43.1g	45.2g	49.6g	51.7g	42.1g	44.2g	48.9g	51.0g						
合計	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g えびカツ パジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ブリの磯辺焼 アスパラ 豆腐のあつさりカレー煮込み スイートおさつ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢			★ごはん180g ます白焼 キヌサヤ 豚肉ときこのペペロンチーノ 青菜のわさび和え			
		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	941kcal	1811kcal	923kcal	1793kcal	966kcal	1836kcal	951kcal	1821kcal	938kcal	1808kcal						
	たんぱく質	39.7g	54.4g	42.8g	57.5g	39.6g	54.3g	41.4g	56.1g	40.4g	55.1g						
	脂質	43.0g	45.1g	43.3g	45.4g	49.8g	51.9g	42.3g	44.4g	49.1g	51.2g						

※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。



- 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。