

(たんぱく60g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	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	スクランブルエッグ			れんごんの五目炒め煮			白身魚のしんじょう			チーズオムレツ			大根と鶏肉の味噌煮		
	高野豆腐の味噌煮			スパトマト炒め			肉じゃが煮			ひじきとベーコンの煮物			ひき肉と豆腐のうま煮		
	春菊のなめこ和え			菜の花のおひたし			野菜サラダ			れんこんサラダ			野菜のピーナッツ和え		
							ドレッシング(小袋)								
	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	165kcal	455kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	11.3g	12.0g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	8.3g	71.2g	炭水化物	29.5g	92.4g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.7g	77.6g
ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	781mg	782mg	
カリウム	239mg	307mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	507mg	579mg	
リン	117mg	194mg	リン	169mg	246mg	リン	117mg	194mg	リン	158mg	235mg	リン	139mg	216mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	がんもの精進煮			牛肉のちやんぶる			サウラの幽庵焼			豚ばら肉炒め			白身魚の竜田揚		
	豚肉としめじの生姜炒め			法蓮草ソテー			チンゲン菜ソテー			青菜と高野豆腐の煮物			ラタトゥイユソース		
	青菜のおかかマヨネーズ和え			キャベツのピーナッツ和え			白菜と挽肉の旨煮			白菜のおかかポン酢和え			インゲンとえのきの炒め物		
							ポテトマザラダ						ハムの和風サラダ		
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g
ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg	
カリウム	654mg	726mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	684mg	756mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	
リン	224mg	301mg	リン	147mg	224mg	リン	207mg	284mg	リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	150g		◎パイナップル(缶)	150g		◎みかん(缶)	150g		◎黄桃(缶)	150g		◎みかん(缶)	150g	
	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	鶏肉のごま焼き			メバルのバジルオリーブ焼			ささみ大葉フライ			ホッケの酒粕焼			中華煮豚		
	ピーマンソテー			塩枝豆			オクラのペペロンチーノ			ギョウザ			人参のきんぴら		
	ジャガ芋の洋風あんかけ			キャベツと豚肉のカキソース炒め			若芽とじゃこの炒り卵			大豆と人参の煮物			鶏肉ピーマン炒め		
	白菜と人参の炒め煮			南瓜とツナのサラダ			大根なます			春雨ブルーチーズサラダ			菜の花としらすのおひたし		
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	17.0g	17.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g
炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	
カリウム	748mg	820mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	
リン	98mg	175mg	リン	219mg	296mg	リン	183mg	260mg	リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	鶏肉のごま焼き			メバルのバジルオリーブ焼			ささみ大葉フライ			ホッケの酒粕焼			中華煮豚		
	ピーマンソテー			塩枝豆			オクラのペペロンチーノ			ギョウザ			人参のきんぴら		
	ジャガ芋の洋風あんかけ			キャベツと豚肉のカキソース炒め			若芽とじゃこの炒り卵			大豆と人参の煮物			鶏肉ピーマン炒め		
	白菜と人参の炒め煮			南瓜とツナのサラダ			大根なます			春雨ブルーチーズサラダ			菜の花としらすのおひたし		
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	17.0g	17.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	
カリウム	748mg	820mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	
リン	98mg	175mg	リン	219mg	296mg	リン	183mg	260mg	リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.5g	1.5g	
合計	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	772kcal	1642kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	49.0g	51.1g
	炭水化物	47.1g	235.8g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	49.2g	237.9g
	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1536mg	1752mg
	リン	439mg	670mg	リン	535mg	766mg	リン	507mg	738mg	リン	588mg	819mg	リン	533mg	764mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	903kcal
たんぱく質		40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	49.2g	51.3g
炭水化物		78.0g	266.7g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	72.2g	260.9g
ナトリウム		1884mg	1887mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
カリウム		1757mg	1973mg	カリウム	1738mg	1954mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1649mg	1865mg
リン		453mg	684mg	リン	541mg	772mg	リン	519mg	750mg	リン	602mg	833mg	リン	545mg	776mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。