

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月23日(月)		8月24日(火)		8月25日(水)		8月26日(木)		8月27日(金)	
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ぶぎと人参の甘露煮 かにかまサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦落か 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜たっぷりマーボー炒め かにかま春雨の中華和え	乳麦 麦か 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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	274kcal 4.2g 15.4g 29.9g 545mg 333mg 68mg 1.4g	517kcal 8.3g 17.0g 82.7g 546mg 394mg 133mg 1.4g	260kcal 6.8g 17.0g 19.3g 694mg 528mg 95mg 1.8g	503kcal 10.9g 17.6g 72.1g 695mg 589mg 160mg 1.8g	297kcal 7.3g 19.8g 21.3g 485mg 388mg 95mg 1.2g	540kcal 11.4g 20.4g 74.1g 486mg 449mg 160mg 1.2g	254kcal 7.8g 17.1g 16.8g 585mg 528mg 112mg 1.5g	497kcal 11.9g 17.7g 69.6g 586mg 589mg 177mg 1.5g	246kcal 6.7g 11.3g 28.6g 608mg 408mg 105mg 1.5g
昼食	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜のごま和え	卵麦 麦 卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g カレーのガレイ焼 ビーマンソテー 南瓜のゴマ煮 レインボーサラダ	卵麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら 明太子ポテトサラダ	乳麦 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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	306kcal 13.1g 16.9g 26.0g 735mg 669mg 180mg 1.9g	549kcal 17.2g 17.5g 78.8g 422mg 730mg 245mg 1.9g	363kcal 11.2g 20.6g 32.7g 422mg 631mg 167mg 1.1g	606kcal 15.3g 21.2g 85.5g 423mg 692mg 232mg 1.1g	373kcal 9.8g 18.3g 41.7g 464mg 619mg 151mg 1.2g	616kcal 13.9g 18.9g 94.5g 465mg 265mg 216mg 1.2g	334kcal 9.8g 21.3g 26.0g 828mg 829mg 152mg 2.1g	577kcal 13.9g 21.9g 78.8g 829mg 326mg 217mg 2.1g	348kcal 10.7g 20.8g 25.2g 708mg 529mg 154mg 1.8g
間食	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 揚げナスの煮物 大根のマヨネーズ和え	麦 卵麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 卵麦 麦	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 玉子スバラサラダ	麦 麦 卵乳麦	◎パイナップル(缶) /5g ★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽の酢味噌和え	麦 卵麦 麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ	麦 卵麦 卵麦 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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	404kcal 13.9g 28.5g 21.7g 726mg 641mg 192mg 1.8g	647kcal 19.0g 18.0g 74.5g 727mg 702mg 257mg 1.8g	363kcal 11.0g 22.4g 29.8g 876mg 583mg 178mg 2.2g	606kcal 15.1g 23.0g 82.6g 877mg 644mg 243mg 2.2g	354kcal 12.7g 17.8g 34.2g 697mg 488mg 181mg 1.8g	597kcal 16.8g 18.4g 87.0g 698mg 549mg 246mg 1.8g	373kcal 10.8g 22.9g 32.2g 681mg 373mg 157mg 1.7g	616kcal 14.9g 23.5g 85.0g 682mg 434mg 222mg 1.7g	369kcal 10.6g 23.3g 27.3g 779mg 385mg 111mg 2.0g
夕食	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 揚げナスの煮物 大根のマヨネーズ和え	麦 卵麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 卵麦 麦	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 玉子スバラサラダ	麦 麦 卵乳麦	◎パイナップル(缶) /5g ★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽の酢味噌和え	麦 卵麦 麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ	麦 卵麦 卵麦 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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	984kcal 31.2g 60.8g 77.6g 2006mg 1643mg 440mg 5.1g	1713kcal 43.5g 62.6g 236.0g 2009mg 1826mg 635mg 5.1g	986kcal 29.0g 60.0g 81.8g 1992mg 1742mg 440mg 5.1g	1715kcal 41.3g 61.8g 240.2g 1995mg 1925mg 635mg 5.1g	1024kcal 29.8g 55.9g 97.2g 1646mg 1495mg 427mg 4.2g	1753kcal 42.1g 57.7g 255.6g 1649mg 1678mg 622mg 4.2g	961kcal 28.4g 61.3g 75.0g 2094mg 1166mg 421mg 5.3g	1690kcal 40.7g 63.1g 233.4g 2097mg 1349mg 616mg 5.3g	963kcal 28.0g 55.4g 81.1g 2095mg 1322mg 370mg 5.3g
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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1032kcal 31.6g 60.9g 89.1g 2009mg 1699mg 446mg 5.1g	1761kcal 43.9g 62.7g 247.5g 2012mg 1882mg 641mg 5.1g	1050kcal 29.4g 60.1g 97.3g 1995mg 1802mg 447mg 5.1g	1779kcal 41.7g 61.9g 255.7g 1998mg 1985mg 642mg 5.1g	1072kcal 30.2g 56.0g 108.7g 1649mg 1551mg 433mg 4.2g	1801kcal 42.5g 57.8g 267.1g 1652mg 1734mg 628mg 4.2g	1024kcal 28.7g 61.4g 90.2g 2095mg 1223mg 424mg 5.3g	1753kcal 41.0g 63.2g 248.6g 2098mg 1406mg 619mg 5.3g	1027kcal 28.4g 55.5g 96.6g 2098mg 1382mg 377mg 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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1032kcal 31.6g 60.9g 89.1g 2009mg 1699mg 446mg 5.1g	1761kcal 43.9g 62.7g 247.5g 2012mg 1882mg 641mg 5.1g	1050kcal 29.4g 60.1g 97.3g 1995mg 1802mg 447mg 5.1g	1779kcal 41.7g 61.9g 255.7g 1998mg 1985mg 642mg 5.1g	1072kcal 30.2g 56.0g 108.7g 1649mg 1551mg 433mg 4.2g	1801kcal 42.5g 57.8g 267.1g 1652mg 1734mg 628mg 4.2g	1024kcal 28.7g 61.4g 90.2g 2095mg 1223mg 424mg 5.3g	1753kcal 41.0g 63.2g 248.6g 2098mg 1406mg 619mg 5.3g	1027kcal 28.4g 55.5g 96.6g 2098mg 1382mg 377mg 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、商品は使用日に限り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

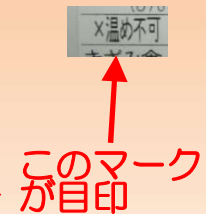


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。