

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月30日(月)		8月31日(火)		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	鶏肉カレークリーム煮		豚バラのすき焼き煮		オムレツ		卵麦		キヤベツと豚肉のカキソース炒め			
	切干天根煮		大根と人参のきんぴら		和風あんからめソース		白菜の中華そぼろ煮		ぎつまつ芋のレモン煮			
	マカロニマリネサラダ		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		ナスの油炒め		白菜と人参の炒め煮		ごぼうのごま酢和え			
		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
	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	229kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	294kcal	537kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	18.9g	71.7g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	637mg	638mg
カリウム	238mg	299mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	552mg	613mg	
リン	80mg	145mg	リン	154mg	219mg	リン	144mg	209mg	リン	116mg	181mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	マーボなす		牛肉の柳川風煮		サウラの竜田揚		花野菜と鶏肉のバジル炒め		カレイの照焼			
	小倉金時		南瓜煮		甘酢あんかけ		ジャガ芋のカレー煮		チンゲン菜ソテー			
	ブロッコリーのカニマヨネーズ		青菜のおかかマヨネーズ和え		ぎつまつ芋のコンソメ煮		れんこんの梅和え		ナスの挽肉炒め			
		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	411kcal	654kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	29.7g	82.5g
	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	885mg	886mg
カリウム	556mg	617mg	カリウム	610mg	671mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	600mg	661mg	
リン	142mg	207mg	リン	160mg	225mg	リン	160mg	225mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎パイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	赤魚の天ぷら		揚げ豆腐の和風あん		鶏のごまダレ煮		マンチカツ		マーボ豆腐			
	おろし天つゆ		スナックえんどう		アスパラ		オクラのペロンチーノ		竹輪の五色きんぴら			
	ポイル野菜		竹輪のごま炒め		菜の花のクリーム煮		スパダマト炒め		マリネサラダ			
	豚肉ときのこのペロンチーノ		スパゲティサラダ		マッシュサラダ		豚肉と大根のピリ辛煮					
		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	330kcal	573kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	21.2g	21.8g
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.0g	83.8g
ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	615mg	616mg	
カリウム	559mg	620mg	カリウム	347mg	408mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	386mg	447mg	
リン	193mg	258mg	リン	115mg	180mg	リン	151mg	216mg	リン	119mg	184mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	
	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	61.2g	63.0g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	79.6g	238.0g
	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	2137mg	2140mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1532mg	1715mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1538mg	1721mg
	リン	415mg	610mg	リン	429mg	624mg	リン	455mg	650mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	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
エネルギー		1050kcal	1779kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質		61.3g	63.1g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.8g	59.6g
炭水化物		94.5g	252.9g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	95.1g	253.5g
ナトリウム		1683mg	1686mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	2140mg	2143mg
カリウム		1413mg	1596mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1598mg	1781mg
リン		422mg	617mg	リン	435mg	630mg	リン	458mg	653mg	リン	380mg	575mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。