

(たんぱく60g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	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	菜の花と牛肉の煮物		麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	白菜とがんもの煮物		麦	豆腐のツナあんかけ		麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦
	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	レンコンとフキの煮物		麦	さつま芋のコンソメ煮		乳麦	野菜のパジルチーズ焼き		乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		乳麦
	若芽としらすのおひたし		麦	五目野菜の甘酢和え		麦	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦	キャベツとウインナーのソテー		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	
	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	158kcal	448kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	203kcal	493kcal
	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	629mg	630mg
カリウム	559mg	631mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	500mg	572mg	
リン	167mg	244mg	リン	141mg	218mg	リン	122mg	199mg	リン	122mg	199mg	リン	128mg	205mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	鶏肉の韓国風炒め		麦	鮮魚の照焼		麦	鶏肉の香草焼		乳麦	さばみりん干焼		麦	中華丼の具		麦
	野菜のソース煮込み		乳麦	キャベツソテー		乳麦	きのこソテー		乳麦	アスパラ		麦	フロッコリーの玉子とじ		麦
	キャベツの白ドレ和え		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		卵乳麦	油揚げと菜の花の煮物		卵乳麦	大豆の洋風五目煮		卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦
	ポテトサラダ		卵乳麦	ポテトサラダ		卵乳麦	マヨネーズ(小袋)		卵	マヨネーズ(小袋)		卵	マヨネーズ(小袋)		卵
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	23.4g	86.3g
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	850mg	851mg	
カリウム	548mg	620mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	655mg	727mg	
リン	127mg	204mg	リン	225mg	302mg	リン	148mg	225mg	リン	237mg	314mg	リン	209mg	286mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎みかん(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(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	
	カレーの甘酢野菜あんかけ		麦	ポーコジンジャー		麦	サウラのごま焼		麦	牛焼肉炒め		麦	白身フライ		麦
	竹輪のごま炒め		麦	カリフラワーの煮物		卵乳麦	キヌサヤ		卵乳麦	麩とえのきのさつと煮		卵乳麦	インゲンと人参のグラッセ		卵乳麦
	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	玉子スパサラダ		卵乳麦	ナスの挽肉炒め		卵乳麦	もずくとなめこの三杯酢		卵乳麦	鶏肉と小松菜煮		卵乳麦
	中華サラダ		卵乳麦	中華サラダ		卵乳麦	中華サラダ		卵乳麦	中華サラダ		卵乳麦	中華サラダ		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	
	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	353kcal	643kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.7g	21.4g
炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	25.0g	87.9g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	489mg	561mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	496mg	568mg	
リン	230mg	307mg	リン	165mg	242mg	リン	183mg	260mg	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	854kcal	1724kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.3g	49.4g
	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	66.1g	254.8g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1615mg	1831mg	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1651mg	1867mg
	リン	524mg	755mg	リン	531mg	762mg	リン	453mg	684mg	リン	521mg	752mg	リン	568mg	799mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー		908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	969kcal	1839kcal
たんぱく質		42.4g	57.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		44.4g	46.5g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	47.5g	49.6g
炭水化物		84.2g	272.9g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	97.0g	285.7g
ナトリウム		2021mg	2024mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	2165mg	2168mg
カリウム		1709mg	1925mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1771mg	1987mg
リン		536mg	767mg	リン	545mg	776mg	リン	465mg	696mg	リン	527mg	758mg	リン	582mg	813mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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。

※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。