

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	スクランブルエッグ	卵乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	ホワイトソース	乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落						
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	葉の花としらすのおひたし	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	インゲンのごま和え	麦	スープキャベツ	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	221kcal	511kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g	
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	9.5g	72.4g	
	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	
カリウム	354mg	426mg	カリウム	384mg	456mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg		
リン	133mg	210mg	リン	133mg	210mg	リン	204mg	281mg	リン	176mg	253mg	リン	108mg	185mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ほっけ塩焼	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鮮魚の青じそ焼	麦	照焼チキン	麦	カレイのスパイス揚	麦						
	チンゲン菜ソーデー	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	スナックえんどう	麦	ミックスソーデー	麦	人参のきんぴら	麦						
	豚バラのすき焼き煮	卵麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	鶏ごぼう	卵乳麦	ジャガ芋きんぴら	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵乳麦						
	マカロニサラダ				レモンかぼちゃ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	若芽としらすのおひたし	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	264kcal	554kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	23.8g	24.5g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.2g	16.9g	
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	30.0g	92.9g	
ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	798mg	799mg		
カリウム	469mg	541mg	カリウム	579mg	651mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	627mg	699mg		
リン	182mg	259mg	リン	168mg	245mg	リン	192mg	269mg	リン	74mg	151mg	リン	210mg	287mg		
食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎バナナ(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
鶏肉とれんごんの照り煮	麦	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落							
キヌサヤ	卵乳麦	アスパラ	麦	オクラのべベロランチ	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	竹の子と人参のおかか煮	麦							
春雨の五目炒め	麦落	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦							
野菜のピーナッツ和え		さつま芋サラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	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	302kcal	592kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	364kcal	654kcal	エネルギー	308kcal	598kcal		
たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g		
脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	15.0g	15.7g		
炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	25.6g	88.5g		
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	839mg	840mg		
カリウム	492mg	564mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	676mg	748mg		
リン	202mg	279mg	リン	209mg	286mg	リン	163mg	240mg	リン	309mg	309mg	リン	222mg	299mg		
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	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落						
	キヌサヤ	卵乳麦	アスパラ	麦	オクラのべベロランチ	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	竹の子と人参のおかか煮	麦						
	春雨の五目炒め	麦落	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦						
	野菜のピーナッツ和え		さつま芋サラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	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	302kcal	592kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	364kcal	654kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	25.6g	88.5g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	839mg	840mg		
カリウム	492mg	564mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	676mg	748mg		
リン	202mg	279mg	リン	209mg	286mg	リン	163mg	240mg	リン	309mg	309mg	リン	222mg	299mg		
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	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	871kcal	1741kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.8g	46.9g	
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	63.9g	252.6g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	65.1g	253.8g	
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	
	カリウム	1315mg	1531mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1639mg	1855mg	
	リン	517mg	748mg	リン	510mg	741mg	リン	559mg	790mg	リン	482mg	713mg	リン	540mg	771mg	
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	43.8g	58.5g
脂質		44.3g	46.4g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.0g	47.1g	
炭水化物		87.3g	276.0g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	96.0g	284.7g	
ナトリウム		2073mg	2076mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	
カリウム		1435mg	1651mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1759mg	1975mg	
リン		531mg	762mg	リン	522mg	753mg	リン	565mg	796mg	リン	494mg	725mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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の事が出来ます。