

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 6月20日(月) | | 6月21日(火) | | 6月22日(水) | | 6月23日(木) | | 6月24日(金) | | | |
|-------|----------------|---------|--------------|----------|-----------------|----------|-------------|---------|--------------|----------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | | |
| | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | ミートボールのクリーム煮 | 卵乳麦 | 厚焼き玉子 | 卵乳麦 | 鶏肉と野菜のクリーム煮 | 卵乳麦 | 豆腐ステーキ | 卵乳麦 | | |
| | 竹輪のこま炒め | 麦 | シャーマンポテト | 麦 | 白菜と厚揚げののりみ煮 | 麦 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 麦 | 揚げナスの煮物 | 麦 | | |
| | 揚げナスのみかぶ和え | 麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦 | 和風マヨネーズ和え | 麦 | 大根なます | 麦 | 和風サラダ | 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 | 545kcal | エネルギー | 302kcal | 545kcal | エネルギー | 265kcal | 508kcal | エネルギー | 323kcal | 566kcal |
| | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g |
| | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 17.9g | 18.5g | 脂質 | 15.7g | 16.3g | 脂質 | 22.7g | 23.3g |
| | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g | 炭水化物 | 28.4g | 81.2g | 炭水化物 | 25.3g | 78.1g | 炭水化物 | 23.9g | 76.7g |
| | ナトリウム | 562mg | 563mg | ナトリウム | 573mg | 574mg | ナトリウム | 560mg | 561mg | ナトリウム | 531mg | 532mg |
| カリウム | 469mg | 530mg | カリウム | 592mg | 653mg | カリウム | 405mg | 466mg | カリウム | 459mg | 520mg | |
| リン | 90mg | 155mg | リン | 138mg | 203mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 121mg | 186mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 麦 | | |
| | 豆腐ハンバーグ | 卵 | ささみ大葉フライ | 麦 | カルビ丼の具 | 麦 | キャベツメンチ | 卵乳麦 | 鯖の磯辺焼き | 麦 | | |
| | きのこあん | 麦 | 人参のレモン煮 | 麦 | さつま芋の甘露煮 | 麦 | オクラのペペロンチーノ | 卵乳麦 | アスパラ | 麦 | | |
| | 里芋のおろし揚げ出し | 麦 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | 麦 | キャベツサラダ | 麦 | 人参しりしり | 麦 | 野菜のバジルチーズ焼き | 卵乳麦 | | |
| | マカロニとパプリカのサラダ | 卵乳麦 | コーンサラダ | 卵乳麦 | ドレッシング(小袋) | 麦 | さっぱりポテトサラダ | 卵 | 大根のマヨネーズ和え | 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 | 319kcal | 562kcal | エネルギー | 383kcal | 626kcal | エネルギー | 364kcal | 607kcal | エネルギー | 386kcal | 629kcal |
| | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g | たんぱく質 | 12.5g | 16.6g | たんぱく質 | 11.1g | 15.2g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g |
| | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 16.4g | 17.0g | 脂質 | 25.1g | 25.7g |
| | 炭水化物 | 27.8g | 80.6g | 炭水化物 | 31.3g | 84.1g | 炭水化物 | 42.9g | 95.7g | 炭水化物 | 30.5g | 83.3g |
| ナトリウム | 674mg | 675mg | ナトリウム | 582mg | 583mg | ナトリウム | 816mg | 817mg | ナトリウム | 522mg | 523mg | |
| カリウム | 305mg | 366mg | カリウム | 447mg | 508mg | カリウム | 695mg | 756mg | カリウム | 614mg | 675mg | |
| リン | 93mg | 158mg | リン | 133mg | 198mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 131mg | 196mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎ハイチツプル(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | | |
| | ホウチヤップ | 卵乳麦 | 赤魚の幽庵焼 | 麦 | 煮込みタンドリーチキン | 卵乳麦 | ブリの蒲焼 | 麦 | 鶏団子のケチャップ煮 | 卵乳麦 | | |
| | きんぴられんこん | 麦 | アスパラ | 麦 | チンゲン菜ソテー | 卵乳麦 | ふきのきんぴら | 麦 | 春雨としめじの炒め物 | 麦 | | |
| | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵 | 南瓜煮 | 麦 | シヤカ芋きんぴら | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | さつま芋サラダ | 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 | 343kcal | 586kcal | エネルギー | 305kcal | 548kcal | エネルギー | 357kcal | 600kcal | エネルギー | 338kcal | 581kcal |
| | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g |
| | 脂質 | 19.7g | 20.3g | 脂質 | 13.9g | 14.5g | 脂質 | 20.2g | 20.8g | 脂質 | 18.4g | 19.0g |
| | 炭水化物 | 31.1g | 83.9g | 炭水化物 | 33.1g | 85.9g | 炭水化物 | 30.2g | 83.0g | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g |
| | ナトリウム | 770mg | 771mg | ナトリウム | 542mg | 543mg | ナトリウム | 484mg | 485mg | ナトリウム | 648mg | 649mg |
| カリウム | 609mg | 670mg | カリウム | 487mg | 548mg | カリウム | 444mg | 505mg | カリウム | 463mg | 524mg | |
| リン | 163mg | 228mg | リン | 138mg | 203mg | リン | 120mg | 185mg | リン | 104mg | 169mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | |
| 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 | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 990kcal | 1719kcal | エネルギー | 986kcal | 1715kcal | エネルギー | 959kcal | 1688kcal |
| | たんぱく質 | 24.0g | 36.3g | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 29.6g | 41.9g | たんぱく質 | 27.4g | 39.7g |
| | 脂質 | 59.2g | 61.0g | 脂質 | 53.9g | 55.7g | 脂質 | 52.3g | 54.1g | 脂質 | 55.9g | 57.7g |
| | 炭水化物 | 83.8g | 242.2g | 炭水化物 | 92.8g | 251.2g | 炭水化物 | 98.4g | 256.8g | 炭水化物 | 83.2g | 241.6g |
| | ナトリウム | 2006mg | 2009mg | ナトリウム | 1697mg | 1700mg | ナトリウム | 1860mg | 1863mg | ナトリウム | 1701mg | 1704mg |
| | カリウム | 1383mg | 1566mg | カリウム | 1526mg | 1709mg | カリウム | 1544mg | 1727mg | カリウム | 1536mg | 1719mg |
| | リン | 346mg | 541mg | リン | 409mg | 604mg | リン | 418mg | 613mg | リン | 356mg | 551mg |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | エネルギー | 1038kcal | 1767kcal | エネルギー | 1049kcal | 1778kcal | エネルギー | 1023kcal |
| たんぱく質 | 24.4g | 36.7g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | |
| 脂質 | 59.3g | 61.1g | 脂質 | 54.0g | 55.8g | 脂質 | 52.4g | 54.2g | 脂質 | 56.0g | 57.8g | |
| 炭水化物 | 99.3g | 257.7g | 炭水化物 | 104.3g | 262.7g | 炭水化物 | 113.6g | 272.0g | 炭水化物 | 98.7g | 257.1g | |
| ナトリウム | 2009mg | 2012mg | ナトリウム | 1700mg | 1703mg | ナトリウム | 1861mg | 1864mg | ナトリウム | 1704mg | 1707mg | |
| カリウム | 1443mg | 1626mg | カリウム | 1582mg | 1765mg | カリウム | 1601mg | 1784mg | カリウム | 1596mg | 1779mg | |
| リン | 353mg | 548mg | リン | 415mg | 610mg | リン | 421mg | 616mg | リン | 363mg | 558mg | |
| 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g | |

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。

※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。