

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	キヤベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	里芋のかに風あんかけ	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	大根と路の出汁煮	卵麦	ナスと麩の炒め煮	卵麦	さつま芋のオレンジ煮	卵麦		
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	和風スハゲティ	卵麦	コールスローサラダ	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	296kcal	539kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	555mg	616mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg	
リン	101mg	166mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg	
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	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		
	カレイの照焼	麦	マーボ豆腐	麦	白身魚の和風あん	麦	天津飯の具	卵乳麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦		
	スナッフえんどう	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	人参のレモン煮	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦		
	ナスの挽肉炒め	乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	シヤーマンポテト	乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	ツナあつさり煮	麦		
	さっぱりポテトサラダ	卵			マカロニサラダ	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	358kcal	601kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	28.8g	81.6g
ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	909mg	910mg	
カリウム	593mg	654mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	333mg	394mg	
リン	155mg	220mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		◎ハイチツプル(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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	メンチカツ	乳麦	塩タレステーキ	卵乳麦	ヒリ辛牛肉炒め	麦	鶏の幽庵焼き	麦		
	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	ミックソテー	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	人参グラッセ	乳麦		
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦		
			マリネサラダ	卵					春雨のサラダ	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	354kcal	597kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	351kcal	594kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.9g	74.7g
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	617mg	618mg	
カリウム	479mg	540mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	633mg	694mg	
リン	155mg	220mg	リン	142mg	207mg	リン	129mg	194mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	1008kcal	1730kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1253mg	1436mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1425mg	1605mg
	リン	411mg	606mg	リン	419mg	614mg	リン	413mg	608mg	リン	383mg	578mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.7g	62.5g
炭水化物		106.0g	264.4g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	91.2g	249.6g
ナトリウム		1719mg	1722mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
カリウム		1687mg	1870mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1302mg	1485mg
リン		418mg	613mg	リン	425mg	620mg	リン	416mg	611mg	リン	390mg	585mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。