

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月18日(月)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月21日(木)		7月22日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのごきんひら ハムの和風サラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え						
	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	208kcal	451kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	10.7g	63.5g	炭水化物	12.6g	65.4g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	295mg	356mg
	リン	86mg	151mg	リン	157mg	222mg	リン	119mg	184mg	リン	84mg	149mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え		★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ジャーマンポテト 中華サラダ		★ごはん150g フリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のごきんひら さつま芋のレモン煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き ブロッコリー 春雨のマヨネーズ炒め 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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.0g	27.6g
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	386mg	447mg
	リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	121mg	186mg	リン	138mg	203mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コンクリームマカロニ 四色なます		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g チャブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパトマト炒め 野菜のごま和え		★ごはん150g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 南瓜煮 トウモロコシマヨネーズ和え						
	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	35.9g	82.7g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	39.0g	91.8g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	572mg	573mg
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	522mg	583mg
	リン	163mg	228mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	971kcal	1706kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.2g	62.0g
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	78.1g	236.5g
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	1791mg	1794mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1296mg	1721mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1203mg	1386mg
	リン	408mg	603mg	リン	426mg	621mg	リン	384mg	579mg	リン	379mg	574mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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		1034kcal	1763kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
脂質		57.1g	58.9g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	60.3g	62.1g
炭水化物		99.7g	258.1g	炭水化物	113.4g	271.8g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	93.3g	251.7g
ナトリウム		1861mg	1864mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1792mg	1795mg
カリウム		1617mg	1800mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1260mg	1443mg
リン		411mg	606mg	リン	433mg	628mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。