

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	高野豆腐と牛肉の煮込み		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		揚げ真丈の柚子おろしあん		肉詰いなり煮			
	カリフラワーの塩炒め		卵		なすの中華風南蛮漬け		竹輪のごま炒め		里芋のおろし煮			
	竹輪の五色きんぴら		卵		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草のおひたし		ハンパンジーサラダ			
	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	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	8.4g	13.3g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.0g	82.9g
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	785mg	786mg	
カリウム	415mg	487mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	341mg	413mg	
リン	163mg	240mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鯖の味噌煮		肉丼の具		アンのカレー焼		鶏のごまタレ煮		ホッケの磯辺焼			
	人参グラッセ		麦		チンゲン菜ソテー		アスパラ		スナッペンどう			
	白菜と人参の炒め煮		麦		ひき肉と豆腐のうま煮		五色煮豆		豚肉としめじの生姜バター風味			
	インゲンのごま和え		麦		ミックスマカロニサラダ		ライムポニー春雨		玉子スパサラダ			
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	343kcal	633kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	22.1g	22.8g
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	20.0g	82.9g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	612mg	684mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	414mg	486mg	
リン	219mg	296mg	リン	191mg	268mg	リン	216mg	293mg	リン	187mg	264mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(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		
	鶏肉のおろしポン酢焼き		カレーのスパイス揚		塩ダレポーク		赤魚の酒粕焼		ヒリ辛牛肉炒め			
	法蓮草と油揚げの煮物		麦		れんこんの五目炒め煮		ふきのきんぴら		大根と鶏肉の味噌煮			
	マカロニとパプリカのサラダ		麦		ブロッコリーのサラダ		豚すき		青菜のおかまヨネーズ和え			
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	459mg	531mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	
リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	218mg	295mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	804kcal	1674kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	876kcal	1746kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	48.7g	50.8g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	66.2g	254.9g
	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1267mg	1483mg
	リン	570mg	801mg	リン	508mg	739mg	リン	595mg	826mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	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		900kcal	1770kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		47.2g	49.3g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.8g	50.9g
炭水化物		79.2g	267.9g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	77.7g	266.4g
ナトリウム		2071mg	2074mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2133mg	2136mg
カリウム		1599mg	1815mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1646mg	1862mg	カリウム	1323mg	1539mg
リン		582mg	813mg	リン	522mg	753mg	リン	601mg	832mg	リン	455mg	686mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
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	900kcal	1770kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.8g	50.9g
	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	77.7g	266.4g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2133mg	2136mg
	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1646mg	1862mg	カリウム	1323mg	1539mg
	リン	582mg	813mg	リン	522mg	753mg	リン	601mg	832mg	リン	455mg	686mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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。