

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉ときくらげの卵炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉としめじの生葉炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮		
	卵	春雨の五目炒め	卵	豆腐のかに風あんかけ	卵	竹の子と人参のおかか煮	卵	蒸し鶏と春雨の炒め物	卵	れんこんと竹の子のおかか煮		
	卵	春菊のなめこ和え	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	ブロッコリーの玉子とじ	卵	和風サラダ		
	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	216kcal	506kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	14.4g	77.3g
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	247mg	319mg
リン	116mg	193mg	リン	118mg	195mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	さわら南蛮焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ		
	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	インゲンソテー	卵	菜の花	卵	きのこソテー	卵	スパソテー		
	卵	法蓮草のごま和え	卵	牛肉と根菜の煮物	卵	ナスの挽肉炒め	卵	油揚げと菜の花の煮物	卵	鶏肉と小松菜煮		
	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	333kcal	623kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	45.8g	108.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	898mg	970mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	545mg	617mg	カリウム	454mg	526mg
リン	238mg	315mg	リン	231mg	308mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎バナナ(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g			
	★ごはん180g	鯖のバジルオリブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	牛肉の柳川風煮	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼		
	卵	チンゲン菜ソテー	卵	トマトソース	卵	大豆と人参の煮物	卵	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵	アスパラ		
	卵	高野豆腐の味噌煮	卵	麩とえのきのさつと煮	卵	もずくとなめこの三杯酢	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	鶏肉と厚揚げの煮物		
	卵	ポテトビーンズサラダ	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵		卵	たたくごぼう	卵	コンソメサラダ		
	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	341kcal	631kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	24.2g	24.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	30.9g	83.8g	炭水化物	23.8g	86.7g
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	487mg	559mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	533mg	605mg	
リン	231mg	308mg	リン	176mg	253mg	リン	193mg	270mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	890kcal	1760kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	78.0g	266.7g	炭水化物	60.2g	248.9g	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	54.2g	242.9g
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1937mg	1940mg
	カリウム	1722mg	1938mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1234mg	1450mg
	リン	585mg	816mg	リン	525mg	756mg	リン	522mg	753mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g
	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		954kcal	1824kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		46.8g	48.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物		93.5g	282.2g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	84.7g	273.4g
ナトリウム		1959mg	1962mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
カリウム		1782mg	1998mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1781mg	1997mg	カリウム	1348mg	1564mg
リン		592mg	823mg	リン	539mg	770mg	リン	534mg	765mg	リン	455mg	686mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g
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	954kcal	1824kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	93.5g	282.2g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	84.7g	273.4g
	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1781mg	1997mg	カリウム	1348mg	1564mg
	リン	592mg	823mg	リン	539mg	770mg	リン	534mg	765mg	リン	455mg	686mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g

## 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。