

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚肉と厚揚げの煮物		目玉焼き		寄せ豆腐のうすあん		ロールキャベツのスープ煮		白菜とがんもの煮物			
	人参しりしり		えのきのきんぴら		竹輪と菜の花の煮物		ブロックリーの煮物		鶏ごぼう			
	れんこんサラダ		さつま芋サラダ		コールスローサラダ		さっぱりポテトサラダ		ハンパンスー			
	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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.4g	11.3g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg
カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	
リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鯖の塩焼		豚肉と野菜の中華炒め		ホッケの照焼		やわらかチキンのガーリックマト仕立て		ブリの味噌焼			
	スナックえんどう		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		チンゲン菜ソテー		塩枝豆			
	法蓮草ソテー		ポテトマサラダ		れんこんと鶏肉のカレー煮		豚肉としめじの生姜バター風味		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			
	玉子スハサラダ				春雨のサラダ		キャベツとベーコンの和え物		切干と人参のハリハリ			
	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	321kcal	611kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	14.6g	77.5g
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg	
カリウム	410mg	482mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	
リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.3g	
間食	◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎ハイチップル(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g		◎ハイチップル(缶) 150g			
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	キマカレーのルー		ささみ大葉フライ		こんがりハンバーグ		ます白焼		豚ばら肉炒め			
	青菜と高野豆腐の煮物		インゲンソテー		特製デミグラスソース		人参のきんぴら		かぼちの揚げ煮			
	じゃが芋の中華風サラダ		五色煮豆		アスパラ		蒸し鶏の炒め物		菜の花のおひたし			
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	20.1g	25.0g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	12.4g	75.3g
	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	546mg	547mg
カリウム	738mg	810mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	583mg	655mg	
リン	209mg	286mg	リン	197mg	274mg	リン	206mg	283mg	リン	255mg	332mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	824kcal	1694kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	68.8g	257.5g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	47.8g	236.5g
	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2033mg	2036mg
	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1555mg	1771mg
	リン	522mg	753mg	リン	559mg	790mg	リン	517mg	748mg	リン	559mg	790mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	887kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.8g	57.5g	
脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	44.9g	47.0g	
炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	78.7g	267.4g	
ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1675mg	1891mg	
リン	536mg	767mg	リン	571mg	802mg	リン	523mg	754mg	リン	573mg	804mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	

※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。