

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)	
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	スクランブルエッグ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	白菜と豚肉の煮ひたし
	たんぱく質	7.0g	たんぱく質	4.0g	たんぱく質	5.9g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	5.4g
	脂質	6.8g	脂質	20.2g	脂質	17.6g	脂質	15.7g	脂質	11.7g
	炭水化物	34.5g	炭水化物	20.6g	炭水化物	22.5g	炭水化物	24.2g	炭水化物	34.7g
	ナトリウム	561mg	ナトリウム	334mg	ナトリウム	757mg	ナトリウム	628mg	ナトリウム	298mg
	カリウム	541mg	カリウム	303mg	カリウム	382mg	カリウム	443mg	カリウム	540mg
	リン	113mg	リン	64mg	リン	86mg	リン	132mg	リン	121mg
	エネルギー	227kcal	エネルギー	280kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	275kcal	エネルギー	263kcal
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	0.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	0.8g
	朝食	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
昼食	★ごはん150g	牛肉の柳川風煮	★ごはん150g	揚げ豆腐の和風あん	★ごはん150g	フリの塩焼	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	天津飯の具
	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	8.3g	たんぱく質	14.9g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	9.6g
	脂質	28.7g	脂質	16.2g	脂質	14.6g	脂質	22.7g	脂質	27.5g
	炭水化物	25.3g	炭水化物	35.9g	炭水化物	32.0g	炭水化物	27.2g	炭水化物	22.5g
	ナトリウム	748mg	ナトリウム	527mg	ナトリウム	665mg	ナトリウム	744mg	ナトリウム	834mg
	カリウム	459mg	カリウム	446mg	カリウム	687mg	カリウム	270mg	カリウム	354mg
	リン	144mg	リン	131mg	リン	148mg	リン	103mg	リン	114mg
	エネルギー	392kcal	エネルギー	315kcal	エネルギー	321kcal	エネルギー	345kcal	エネルギー	385kcal
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g
	昼食	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
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g
	★ごはん150g	えびカマ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	マーボナス	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	11.9g	たんぱく質	12.0g
	脂質	24.4g	脂質	22.9g	脂質	25.1g	脂質	22.6g	脂質	24.2g
	炭水化物	22.9g	炭水化物	26.5g	炭水化物	27.6g	炭水化物	29.9g	炭水化物	30.0g
	ナトリウム	554mg	ナトリウム	741mg	ナトリウム	623mg	ナトリウム	585mg	ナトリウム	698mg
	カリウム	439mg	カリウム	417mg	カリウム	518mg	カリウム	500mg	カリウム	483mg
	リン	148mg	リン	153mg	リン	140mg	リン	185mg	リン	144mg
	エネルギー	350kcal	エネルギー	379kcal	エネルギー	371kcal	エネルギー	371kcal	エネルギー	388kcal
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g
間食	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
夕食	★ごはん150g	えびカマ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	マーボナス	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	25.6g	たんぱく質	26.0g	たんぱく質	30.0g	たんぱく質	27.5g	たんぱく質	27.0g
	脂質	59.9g	脂質	59.3g	脂質	57.3g	脂質	61.0g	脂質	63.4g
	炭水化物	82.7g	炭水化物	83.0g	炭水化物	82.1g	炭水化物	81.3g	炭水化物	87.2g
	ナトリウム	1863mg	ナトリウム	1602mg	ナトリウム	2045mg	ナトリウム	1957mg	ナトリウム	1830mg
	カリウム	1439mg	カリウム	1166mg	カリウム	1587mg	カリウム	1168mg	カリウム	1377mg
	リン	405mg	リン	348mg	リン	374mg	リン	420mg	リン	379mg
	エネルギー	969kcal	エネルギー	974kcal	エネルギー	965kcal	エネルギー	991kcal	エネルギー	1036kcal
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.0g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.7g
	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
合計	★ごはん150g	えびカマ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	マーボナス	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	60.0g	たんぱく質	59.4g	たんぱく質	57.4g	たんぱく質	61.1g	たんぱく質	63.5g
	脂質	186.6mg	脂質	160.5mg	脂質	158.7mg	脂質	195.7mg	脂質	183.3mg
	炭水化物	98.2g	炭水化物	94.5g	炭水化物	97.3g	炭水化物	96.8g	炭水化物	98.7g
	ナトリウム	1866mg	ナトリウム	1605mg	ナトリウム	2045mg	ナトリウム	1957mg	ナトリウム	1833mg
	カリウム	1499mg	カリウム	1222mg	カリウム	1644mg	カリウム	1228mg	カリウム	1433mg
	リン	412mg	リン	354mg	リン	377mg	リン	427mg	リン	385mg
	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1022kcal	エネルギー	1028kcal	エネルギー	1055kcal	エネルギー	1084kcal
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.0g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.7g
	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

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。

このマークが自印



- 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。

※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。