

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		8月15日(月)		8月16日(火)		8月17日(水)		8月18日(木)		8月19日(金)		
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	卵	★ごはん150g	鶏肉の中華甘酢炒め	
		切干大根のカレーきんぴら	卵		野菜のバジルチーズ焼き	卵		ジャガ芋の洋風あんかけ	卵		さつま芋のオレンジ煮	
		明太ポテトサラダ	卵		五目野菜の甘酢和え	卵		キャベツとベーコンの和え物	卵		和風スハゲティ	
		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	261kcal	504kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	509mg	579mg
	リン	50mg	115mg	リン	87mg	152mg	リン	90mg	155mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	卵	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	卵	★ごはん150g	海老と玉子の塩あんかけ	卵	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	
		スナックえんどう	卵		野菜の味噌煮込み	卵		中華うま煮炒め	卵		スナックえんどう	
		小倉金時	卵		マカロニサラダ	卵		春雨のサラダ	卵		大根と人参のきんぴら	
		中華サラダ	卵					おぼろやのクリームサラダ	卵		ポテトドレッシングサラダ	
	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	
	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	446mg	447mg
	カリウム	506mg	567mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	499mg	560mg
	リン	143mg	208mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎ハイナップル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイナップル(缶) 1/5g		
	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼	卵	★ごはん150g	ハッシュドビーフ	卵	★ごはん150g	鶏肉ときこのバター醤油	卵	★ごはん150g	フリ田楽	卵
		大豆の肉じゃが煮	卵		ツナあっさり煮	卵		ナスの油炒め	卵		人参グラッセ	卵
		野菜のごま和え	卵		南瓜サラダ	卵		マリネサラダ	卵		春雨タンタン	卵
	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	367kcal	610kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.1g	22.7g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	26.7g	79.5g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	721mg	782mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	203mg	268mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
夕食	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼	卵	★ごはん150g	ハッシュドビーフ	卵	★ごはん150g	鶏肉ときこのバター醤油	卵	★ごはん150g	フリ田楽	卵
		大豆の肉じゃが煮	卵		ツナあっさり煮	卵		ナスの油炒め	卵		人参グラッセ	卵
		野菜のごま和え	卵		南瓜サラダ	卵		マリネサラダ	卵		春雨タンタン	卵
		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	1019kcal	1748kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	91.6g	250.0g
	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1177mg	1360mg	カリウム	1496mg	1679mg
	リン	396mg	591mg	リン	351mg	546mg	リン	363mg	558mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計	★ごはん150g	1082kcal	1811kcal	★ごはん150g	1030kcal	1759kcal	★ごはん150g	1025kcal	1754kcal	★ごはん150g	1055kcal	1784kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	106.8g	265.2g
ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	
カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1553mg	1736mg	
リン	399mg	594mg	リン	358mg	553mg	リン	369mg	564mg	リン	408mg	603mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計(間食込)	★ごはん150g	1082kcal	1811kcal	★ごはん150g	1030kcal	1759kcal	★ごはん150g	1025kcal	1754kcal	★ごはん150g	1055kcal	1784kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	106.8g	265.2g
ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	
カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1553mg	1736mg	
リン	399mg	594mg	リン	358mg	553mg	リン	369mg	564mg	リン	408mg	603mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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。

※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。