

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	じゃが芋デミグラスソース	麦	オムレツ	トマトソース	揚げ真丈の柚子おろしあん	麦	白玉焼き	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		
	ナスの油炒め	麦	トマトソース	小倉金時	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦		
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	小倉金時	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	ハスタのサラダ	卵麦	四色なます	卵麦			
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	266kcal	509kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	451mg	452mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	342mg	403mg	
リン	135mg	200mg	リン	156mg	221mg	リン	67mg	132mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	マール豆腐	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦		
	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦	マール豆腐	麦	照焼チキン	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ	麦		
	大豆の肉じゃが煮	卵麦	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソテー	卵麦	インゲンソテー	卵麦	スナッペンどう	麦		
	春雨タンタン	麦	マッシュサラダ	卵麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	白菜の煮ひたし	卵麦	ごま風味炒め	麦		
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	628mg	629mg
カリウム	536mg	597mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	585mg	646mg	カリウム	572mg	633mg	
リン	201mg	266mg	リン	136mg	201mg	リン	190mg	255mg	リン	120mg	185mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦		
	大根と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	鯖のごま醤油焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵麦		
	白菜と豚肉の煮ひたし	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	れんこんの土佐煮	麦	人参シヤトー	麦	きのこあん	麦		
	マカロニサラダ	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	明太春雨サラダ	卵麦	里芋のおろし煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦		
	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	325kcal	568kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	16.6g	17.2g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	27.3g	80.1g
ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	762mg	763mg	
カリウム	412mg	473mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	482mg	543mg	
リン	116mg	181mg	リン	132mg	197mg	リン	189mg	254mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	983kcal	
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.7g	62.5g
	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.0g	238.4g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1396mg	1579mg
	リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	446mg	641mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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		1031kcal	1760kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.5g	
脂質		61.0g	62.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	60.8g	
炭水化物		90.5g	248.9g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.5g	
ナトリウム		1870mg	1873mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1844mg	
カリウム		1627mg	1810mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1452mg	
リン		458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	453mg	648mg	リン	425mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.5g	
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	60.8g	
	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.5g	
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1844mg	
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1452mg	
	リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	453mg	648mg	リン	425mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	

※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。

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。