

(たんぱく60g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180g	鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクの辛味炒め レインボー春雨	★ごはん180g	スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 五目野菜の甘酢和え	★ごはん180g	干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		
	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	258kcal	548kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	157kcal	447kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	389mg	390mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	541mg	542mg
	カリウム	253mg	325mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	486mg	558mg
	リン	108mg	185mg	リン	79mg	156mg	リン	141mg	218mg	リン	135mg	212mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ 大根と落葉の出汁煮 青菜のわさび和え	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンソテー かぼちゃの揚げ煮 切干と人参のハリハリ	★ごはん180g	ほっけ塩焼 人参のレモン煮 鶏肉の青じそ南蛮 スバゲティサラダ	★ごはん180g	肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のパジルチーズ焼き	★ごはん180g	さわら南蛮焼 スナッペンどん キャベツとウインナーのソテー ポテトマサラタ		
	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	266kcal	556kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	356kcal	646kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	25.3g	88.2g
	ナトリウム	662mg	636mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	795mg	796mg
	カリウム	640mg	712mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	710mg	782mg
	リン	172mg	249mg	リン	189mg	266mg	リン	220mg	297mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉とふきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん180g	照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め マリネサラダ	★ごはん180g	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	★ごはん180g	ホークチャップ 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	980mg	981mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg
	カリウム	489mg	561mg	カリウム	719mg	791mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	428mg	500mg
	リン	196mg	273mg	リン	214mg	291mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	795kcal	1665kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	68.2g	256.9g
	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2003mg	2006mg
	カリウム	1382mg	1598mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1443mg	1659mg	カリウム	1624mg	1840mg
	リン	476mg	707mg	リン	482mg	713mg	リン	440mg	671mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	942kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	42.4g	57.1g
脂質		48.5g	50.6g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	42.3g	44.4g
炭水化物		80.5g	269.2g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	99.1g	287.8g
ナトリウム		2126mg	2129mg	ナトリウム	1701mg	1704mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2009mg	2012mg
カリウム		1502mg	1718mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1744mg	1960mg
リン		490mg	721mg	リン	488mg	719mg	リン	452mg	683mg	リン	544mg	775mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

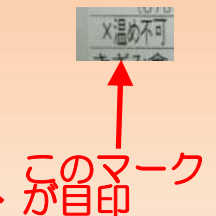


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



- 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。