

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 麦 乳麦落	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g	オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり 和風サラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	17.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	27.3g	90.2g	
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	483mg	555mg	
リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	137mg	214mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	麦 卵麦 麦	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 蕪とえのきのさつと煮 コールスロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	和風唐揚げ 和風唐揚げ コーンソテー ひじきとアサリのさっぱり煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう	麦 麦 麦	★ごはん180g	チキンヒカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦
		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	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	22.9g	85.8g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	710mg	711mg	
カリウム	458mg	530mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	607mg	679mg	カリウム	438mg	510mg	
リン	181mg	258mg	リン	213mg	290mg	リン	188mg	265mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	カレイの竜田揚げ きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g	キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g	ホッケの幽庵焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニマリネサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦か 麦 麦 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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.8g	16.5g
炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	32.5g	95.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	14.6g	77.5g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	477mg	549mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	473mg	545mg	
リン	222mg	299mg	リン	177mg	254mg	リン	256mg	333mg	リン	113mg	190mg	リン	153mg	230mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	811kcal	1681kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	68.7g	257.4g	炭水化物	64.8g	253.5g
ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	
カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1539mg	1759mg	カリウム	1394mg	1610mg	
リン	563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	583mg	814mg	リン	463mg	694mg	リン	500mg	731mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	92.4g	281.1g	炭水化物	90.7g	279.4g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	95.3g	284.0g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1746mg	1962mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1508mg	1724mg	
リン	575mg	806mg	リン	555mg	786mg	リン	597mg	828mg	リン	475mg	706mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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



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

- 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



- 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



- 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。