

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鶏肉と春雨の中華煮	麦	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スクランブルエッグ	卵		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	コンニャクの辛味炒め	卵	ブロッコリーの煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵		
	インゲンのごま和え	麦	大根の甘酢漬け		かにかまと春雨の中華和え	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	春菊のなめこ和え	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
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	222kcal	512kcal
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	4.6g	9.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	365mg	366mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	384mg	456mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	80mg	152mg	カリウム	501mg	573mg	
リン	172mg	249mg	リン	153mg	230mg	リン	46mg	123mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ホッケの照焼	麦	ハニーマスタードチキン	麦	あぶらかれい生姜煮	麦	鶏肉のデミグラスソース	麦	鯖の塩焼	麦		
	きのこソテー	乳麦	ブロッコリー	麦	スナッブえんどう	麦	うま塩キャベツ	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		
	豚バラのすき焼き煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	さんぴら	麦	ハンサンスー	卵		
	ポテトビーンズサラダ	卵	マカロニサラダ	卵	マツニョサラダ	卵	野菜のごま和え	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
	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	245kcal	535kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.2g	83.1g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	620mg	621mg	
カリウム	586mg	658mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	393mg	465mg	
リン	228mg	305mg	リン	167mg	244mg	リン	218mg	295mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚生姜焼き丼の具	麦	マーボ豆腐	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	塩ダレステーキ	麦	鶏肉のごま焼き	麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	チンジャオロース	卵	おろしポン酢ソース	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	アスパラ	麦		
	野菜の三杯酢	麦	青菜のわさび和え	卵	人参クラッセ	乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	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
	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	651mg	723mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	181mg	258mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚生姜焼き丼の具	麦	マーボ豆腐	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	塩ダレステーキ	麦	鶏肉のごま焼き	麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	チンジャオロース	卵	おろしポン酢ソース	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	アスパラ	麦		
	野菜の三杯酢	麦	青菜のわさび和え	卵	人参クラッセ	乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	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
	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	721mg	722mg
カリウム	651mg	723mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	181mg	258mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鶏肉と春雨の中華煮	麦	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スクランブルエッグ	卵		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	コンニャクの辛味炒め	卵	ブロッコリーの煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵		
	インゲンのごま和え	麦	大根の甘酢漬け		かにかまと春雨の中華和え	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	春菊のなめこ和え	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
	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	52.1g	240.8g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	58.8g	247.5g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1088mg	1304mg	カリウム	1664mg	1877mg	
リン	568mg	799mg	リン	501mg	732mg	リン	425mg	656mg	リン	516mg	747mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鶏肉と春雨の中華煮	麦	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スクランブルエッグ	卵		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	コンニャクの辛味炒め	卵	ブロッコリーの煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵		
	インゲンのごま和え	麦	大根の甘酢漬け		かにかまと春雨の中華和え	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	春菊のなめこ和え	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
	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	98.8g	287.5g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	77.5g	266.2g	炭水化物	89.3g	278.0g
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1201mg	1417mg	カリウム	1562mg	1778mg	
リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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。

このマークが目印



- 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。