

(たんぱく60g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180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	オムレツ						
	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦	三色煮豆	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	卵麦	ホワイトソース						
	乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	乳麦	白菜のおかかポン酢和え	乳麦	野菜炒め						
											法蓮草のごまマヨネーズ					
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	235kcal	525kcal				
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.8g	12.7g	
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.9g	79.8g	
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	728mg	729mg	
カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	274mg	346mg		
リン	112mg	189mg	リン	97mg	174mg	リン	155mg	232mg	リン	174mg	251mg	リン	134mg	211mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ						
	麦	ピーマンのおかか和え	麦	人参グラッセ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	麩と豚肉のチャンプルー	麦	バジルスハ						
	乳麦	肉野菜煮込み	乳麦	豚バラのすき焼き煮	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	マッシュサラダ	乳麦	大豆と人参の煮物						
		別ワカ-のピ-ナツ味噌和え		若芽としらすのおひたし						マッシュ						
	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	273kcal	563kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	334kcal	624kcal				
	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	9.6g	10.3g	
	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	27.0g	89.9g	
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	748mg	749mg	
カリウム	635mg	707mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	801mg	873mg		
リン	241mg	318mg	リン	100mg	177mg	リン	203mg	280mg	リン	152mg	229mg	リン	224mg	301mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎イチジク(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g	牛肉のちゃんぷる	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん180g	さば梅煮	★ごはん180g	鶏肉の香草焼						
	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	アスパラ	卵麦	鶏肉のカレー煮	卵麦	里芋のおろし煮	卵麦	オクラのペペロンチーノ						
	乳麦	カボチャとハムのサラダ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦	麩とえのきのさっと煮						
				マカロニパプリカのサラダ						春雨フルーツサラダ						
	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	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	325kcal	615kcal				
	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.7g	21.6g	
	脂質	23.8g	24.5g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	20.9g	21.6g	
	炭水化物	19.1g	82.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.9g	79.8g	
ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	617mg	618mg		
カリウム	451mg	523mg	カリウム	319mg	391mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	425mg	497mg		
リン	158mg	235mg	リン	181mg	258mg	リン	142mg	219mg	リン	174mg	251mg	リン	95mg	172mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	★ごはん180g	牛肉のちゃんぷる	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん180g	さば梅煮	★ごはん180g	鶏肉の香草焼						
	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	アスパラ	卵麦	鶏肉のカレー煮	卵麦	里芋のおろし煮	卵麦	オクラのペペロンチーノ						
	乳麦	カボチャとハムのサラダ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦	麩とえのきのさっと煮						
				マカロニパプリカのサラダ						春雨フルーツサラダ						
	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	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal				
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.9g	48.0g	
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	55.3g	244.0g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	60.8g	249.5g	
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	
カリウム	1441mg	1657mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1500mg	1716mg		
リン	511mg	742mg	リン	378mg	609mg	リン	500mg	731mg	リン	500mg	731mg	リン	453mg	684mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g		
合計	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal	
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	46.1g	48.2g	
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	85.8g	274.5g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	91.7g	280.4g	
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	
	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1620mg	1836mg	
	リン	523mg	754mg	リン	384mg	615mg	リン	514mg	745mg	リン	512mg	743mg	リン	467mg	698mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal
		たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		41.2g	43.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	46.1g	48.2g	
炭水化物		85.4g	274.1g	炭水化物	85.8g	274.5g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	91.7g	280.4g	
ナトリウム		1873mg	1876mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	
カリウム		1554mg	1770mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1620mg	1836mg	
リン		523mg	754mg	リン	384mg	615mg	リン	514mg	745mg	リン	512mg	743mg	リン	467mg	698mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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。

※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。