

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)						
朝食	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	鶏肉と野菜のクリーム煮	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん					
	卵乳麦	竹輪のこま炒め	卵乳麦	シヤーマンポテト	卵乳麦	白菜と厚揚げののどろみ煮	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め					
	揚げナスのみかぶ和え		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵乳麦	大根なます	卵乳麦	かにかまサラダ					
	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	302kcal	545kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	4.4g	8.5g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	25.3g	25.9g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	632mg	633mg
	カリウム	469mg	530mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	337mg	398mg
リン	90mg	155mg	リン	138mg	203mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	リン	69mg	134mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮					
	卵乳麦	きんぴられんこん	卵乳麦	インゲンと人参のグラッセ	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	卵乳麦	きのこのきんぴら					
	卵	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	南瓜煮	卵	シヤカ芋きんぴら	卵	麩の野菜あんかけ	卵	さつま芋サラダ					
	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	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	44.3g	97.1g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	609mg	670mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	576mg	637mg
リン	163mg	228mg	リン	141mg	206mg	リン	120mg	185mg	リン	107mg	172mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	豆腐ハンバーグ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き					
	卵	きのこあん	卵	ピーマンソテー	卵	さつま芋の甘露煮	卵	オクラのペペロンチーノ	卵	人参のレモン煮					
	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	卵	キャベツサラダ	卵	人参じりしり	卵	野菜のパジルチーズ焼き					
	卵	マカロニとパリのサラダ	卵	コンソメサラダ	卵	ドレッシング(小袋)	卵	さっぱりポテトサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え					
	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	319kcal	562kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	347kcal	590kcal			
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g			
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	25.1g	25.7g			
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g			
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg				
カリウム	305mg	366mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg				
リン	93mg	158mg	リン	130mg	195mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg				
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g				
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	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal
	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	23.9g	36.2g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	62.8g	64.6g
	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	97.2g	255.6g
	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1902mg	1905mg
	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1558mg	1741mg
	リン	346mg	541mg	リン	409mg	604mg	リン	418mg	613mg	リン	359mg	554mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	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		1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1102kcal	1831kcal
たんぱく質		24.4g	36.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	62.9g	64.7g
炭水化物		99.3g	257.7g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	113.6g	272.0g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	108.7g	267.1g
ナトリウム		2009mg	2012mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1905mg	1908mg
カリウム		1443mg	1626mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1614mg	1797mg
リン		353mg	548mg	リン	415mg	610mg	リン	421mg	616mg	リン	366mg	561mg	リン	393mg	588mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g
合計(間食込)		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	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1102kcal	1831kcal
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	62.9g	64.7g
	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	113.6g	272.0g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	108.7g	267.1g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1905mg	1908mg
	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1614mg	1797mg
	リン	353mg	548mg	リン	415mg	610mg	リン	421mg	616mg	リン	366mg	561mg	リン	393mg	588mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.8g	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



- 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。

このマークが自印



- 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。