

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豆腐のツナあんかけ		三井寺煮		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう			
	野菜のバジルチーズ焼き		小車煮		洋風肉じゃが煮		法蓮草ソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	ハンパンジーサラダ		キャベツとウィンナーのソテー		キャベツと鶏肉の甘酢生和え		れんこんサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え			
	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	208kcal	498kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	17.1g	80.0g
ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	
カリウム	542mg	614mg	カリウム	250mg	322mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	157mg	234mg	リン	91mg	168mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鯖の磯辺焼き		中華丼の具		赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おかつ		ホッケの照焼			
	アスパラ		里芋のかに風あんかけ		菜の花		鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソテー			
	麩とえのきのさっと煮		ゴボウのピリ辛サラダ		野菜炒め		人参しりしり		豚バラのすき焼き煮			
	オクラとえのきのピリ辛味噌和え				スハゲティサラダ				マカロニサラダ			
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g
炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	
ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	469mg	541mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	
リン	221mg	298mg	リン	202mg	279mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎ハイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎ハイナップル(缶)	150g	◎みかん(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		
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		豚たまキャベツ		鶏肉のマーマレード煮		フリの味噌焼		鶏肉のごま焼き			
	旨みチンゲン菜		鶏肉と小松菜煮		スナックえんどう		ふきのきんぴら		キヌサヤ			
	キャロットエック		人参と春雨のサラダ		揚ナスの煮物		ブロッコリーの玉子とじ		春雨の五目炒め			
					法蓮草のごま和え		マリネサラダ		野菜のピーナッツ和え			
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.1g	20.0g
脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.5g	18.2g	
炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.6g	75.5g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	713mg	714mg	
カリウム	626mg	698mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	456mg	528mg	
リン	201mg	278mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	142mg	219mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		豚たまキャベツ		鶏肉のマーマレード煮		フリの味噌焼		鶏肉のごま焼き			
	旨みチンゲン菜		鶏肉と小松菜煮		スナックえんどう		ふきのきんぴら		キヌサヤ			
	キャロットエック		人参と春雨のサラダ		揚ナスの煮物		ブロッコリーの玉子とじ		春雨の五目炒め			
					法蓮草のごま和え		マリネサラダ		野菜のピーナッツ和え			
	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	756kcal	1628kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	48.0g	50.1g
炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	
ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	
カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1621mg	1837mg	
リン	579mg	810mg	リン	527mg	758mg	リン	460mg	691mg	リン	499mg	730mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豆腐のツナあんかけ		三井寺煮		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう			
	野菜のバジルチーズ焼き		小車煮		洋風肉じゃが煮		法蓮草ソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	ハンパンジーサラダ		キャベツとウィンナーのソテー		キャベツと鶏肉の甘酢生和え		れんこんサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え			
	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	882kcal	1752kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.8g	57.5g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	68.6g	257.3g
ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	
カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1734mg	1950mg	
リン	585mg	816mg	リン	541mg	772mg	リン	466mg	697mg	リン	511mg	742mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
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		
	豆腐のツナあんかけ		三井寺煮		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう			
	野菜のバジルチーズ焼き		小車煮		洋風肉じゃが煮		法蓮草ソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	ハンパンジーサラダ		キャベツとウィンナーのソテー		キャベツと鶏肉の甘酢生和え		れんこんサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え			
	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	882kcal	1752kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.8g	57.5g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	68.6g	257.3g
ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	
カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1734mg	1950mg	
リン	585mg	816mg	リン	541mg	772mg	リン	466mg	697mg	リン	511mg	742mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

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。