

(たんぱく60g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180g	チーズオムレツ	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとろみ煮	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	葉の花と牛肉の煮物		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	獣の玉子とし	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦		
	れんこんサラダ	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	白菜のスープ煮	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	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	259mg	331mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	543mg	615mg
リン	158mg	235mg	リン	167mg	244mg	リン	100mg	177mg	リン	133mg	210mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	ます白糍焼	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	★ごはん180g	フリの西京焼	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め		
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	スナッパえんどう	麦	人参グラッセ	乳麦	野菜のブラウンソース煮込み	乳麦		
	白菜のおかかポン酢和え	麦	ジャガ芋の中華炒め	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	鶏肉の旨じそ南蛮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	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	313kcal	603kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.3g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	23.0g	85.9g
	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	594mg	666mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	507mg	579mg
リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	122mg	199mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	中華煮豚	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	カレイの甘酢野菜あんかけ		
	アスパラ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパソテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦		
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	葉の花としりおひたし	麦	ライントポ	卵乳麦	ライントポ	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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	635mg	636mg
カリウム	703mg	775mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	414mg	486mg	
リン	244mg	321mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	135mg	212mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	802kcal	1672kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	875kcal	1655kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	42.9g	231.6g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	64.1g	252.8g
	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2040mg	2043mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1464mg	1680mg
	リン	593mg	824mg	リン	555mg	786mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal
たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	
脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	
炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	65.9g	254.6g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.0g	283.7g	
ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	
カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1584mg	1800mg	
リン	607mg	838mg	リン	567mg	798mg	リン	411mg	642mg	リン	476mg	707mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。