

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)							
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ パインキャロットラペ		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め マゼドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 白菜の煮ひたし れんこんサラダ							
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.2g	13.8g	
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.1g	76.9g	
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	575mg	576mg	
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	479mg	540mg	
	リン	50mg	115mg	リン	118mg	183mg	リン	99mg	164mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 小倉金時 中華サラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 塩ザンギ うま塩キャベツ 中華つま煮炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 塩ダレポーク 大根と人参のきんぴら 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー さつま芋のオレンジ煮 スバゲティサラダ							
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	16.2g	16.8g	
	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	38.2g	91.0g	
	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	646mg	647mg	
	カリウム	478mg	539mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	567mg	628mg	
	リン	145mg	210mg	リン	125mg	190mg	リン	125mg	190mg	リン	208mg	273mg	リン	102mg	167mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g							
	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ごま風味炒め 青菜のわさび和え		★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g フリ田楽 オニオンソテー 春雨タンタン マッシュサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ナスの挽肉炒め 菜の花のツナごま和え							
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	30.6g	31.2g	
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.9g	79.7g	
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg	
	カリウム	638mg	699mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	615mg	676mg	
	リン	177mg	242mg	リン	150mg	215mg	リン	137mg	202mg	リン	131mg	196mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ごま風味炒め 青菜のわさび和え		★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g フリ田楽 オニオンソテー 春雨タンタン マッシュサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ナスの挽肉炒め 菜の花のツナごま和え							
	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	24.1g	36.4g	
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	72.9g	231.3g	炭水化物	89.2g	247.6g	
	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1661mg	1844mg	
	リン	372mg	567mg	リン	393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	419mg	614mg	リン	395mg	590mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g	
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.1g	61.9g	
	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	104.7g	263.1g	
	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1721mg	1904mg	
	リン	375mg	570mg	リン	400mg	595mg	リン	367mg	562mg	リン	422mg	617mg	リン	402mg	597mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
		たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物		93.3g	251.7g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	104.7g	263.1g	
ナトリウム		1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
カリウム		1407mg	1590mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1721mg	1904mg	
リン		375mg	570mg	リン	400mg	595mg	リン	367mg	562mg	リン	422mg	617mg	リン	402mg	597mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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。