

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

		6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)			
朝食	★ごはん180g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとりみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物		
		カリフラワーの煮物	卵麦か		ひき肉と豆腐のうま煮		獣の玉子とじ		コンニャクの辛味炒め		野菜のブラウンソース煮込み		
		れんこんサラダ	卵麦		じゃが芋の中華風サラダ		法蓮草のごまマヨネーズ		野菜の三杯酢		大根と露の出汁煮		
		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	192kcal	482kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	8.7g	13.6g	
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.8g	6.5g	
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	573mg	574mg	
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	80mg	157mg	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	126mg	203mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	麦	★ごはん180g	まぐろカツ	麦	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	★ごはん180g	鶏の甘酢煮	麦	
		青菜と高野豆腐の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		平さやいんげん	麦		インゲンソテー	麦	
		イカのトマトマリネ	麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		きんぴられんこん	麦		ひき肉と里芋の味噌煮	麦	
					ハムの和風サラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	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	
	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.9g	24.8g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	20.5g	21.2g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	730mg	731mg	
カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	544mg	616mg		
リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	185mg	262mg		
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	アンの幽庵焼	麦	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	麦	★ごはん180g	メンチカツ	麦	
		塩ゆでアスパラ	麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	麦		スパソテー	麦	
		大豆と人参の煮物	麦		菜の花としらすのおひたし	麦		豚肉とふきの炒め煮	麦		白花豆煮	麦	
		春雨フルーツサラダ	卵乳麦					レインボー春雨	卵乳麦		南瓜サラダ	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	
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.0g	17.7g	
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	40.6g	103.5g	
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	502mg	503mg		
カリウム	657mg	729mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	481mg	553mg		
リン	235mg	312mg	リン	187mg	264mg	リン	182mg	259mg	リン	138mg	215mg		
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.3g	45.4g	
	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	51.7g	240.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1451mg	1667mg	
	リン	557mg	788mg	リン	513mg	744mg	リン	403mg	634mg	リン	449mg	680mg	
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質		47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	
炭水化物		81.6g	270.3g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	
ナトリウム		1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
カリウム		1644mg	1860mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1571mg	1787mg	
リン		571mg	802mg	リン	525mg	756mg	リン	409mg	640mg	リン	463mg	694mg	
食塩相当量		4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	
	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1571mg	1787mg	
	リン	571mg	802mg	リン	525mg	756mg	リン	409mg	640mg	リン	463mg	694mg	
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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。
- 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。