

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの旨辛煮 穀とえのきのさつと煮 南瓜サラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豆ハトマト炒め ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根と露の出汁煮 コーンサラダ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと蕪の炒め煮 和風スパゲティ		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつまいものオレンジ煮 コールスローサラダ		
	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	303kcal	546kcal	263kcal	506kcal	237kcal	480kcal	261kcal	504kcal	286kcal	529kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	6.7g	10.8g	4.6g	8.7g	8.4g	12.5g	3.6g	7.7g
	脂質	19.3g	19.9g	10.7g	11.3g	12.5g	13.1g	14.4g	15.0g	15.7g	16.3g
	炭水化物	22.3g	75.1g	35.6g	88.4g	25.8g	78.6g	25.0g	77.8g	32.0g	84.8g
	ナトリウム	642mg	643mg	516mg	517mg	514mg	515mg	636mg	637mg	505mg	506mg
	カリウム	518mg	579mg	303mg	364mg	518mg	579mg	283mg	344mg	449mg	510mg
	リン	133mg	198mg	94mg	159mg	76mg	141mg	88mg	153mg	67mg	132mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g マンチカツ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら ナスの挽肉炒め		★ごはん150g 塩タレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 卵乳麦 五目野菜の旨酢和え		★ごはん150g 人蔘クラッセ ごま風味炒め 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ		
	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	307kcal	550kcal	389kcal	632kcal	329kcal	572kcal	347kcal	590kcal	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	11.2g	15.3g	8.9g	13.0g	8.9g	13.0g	11.2g	15.3g
	脂質	17.3g	17.9g	27.0g	27.6g	22.1g	22.7g	20.6g	21.2g	24.3g	24.9g
	炭水化物	26.6g	79.4g	25.3g	78.1g	21.1g	73.9g	31.2g	84.0g	19.3g	72.1g
	ナトリウム	427mg	428mg	726mg	727mg	759mg	760mg	764mg	765mg	758mg	759mg
	カリウム	606mg	667mg	422mg	483mg	414mg	475mg	482mg	543mg	240mg	301mg
	リン	179mg	244mg	146mg	211mg	129mg	194mg	128mg	193mg	95mg	160mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え		◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g 甘辛チキン つま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え		◎ハイナッブル(缶) 15g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん シャーマンポテト マカロニサラダ		◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 カラフルサラダ		◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあつさり煮		
	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	354kcal	597kcal	344kcal	587kcal	393kcal	636kcal	351kcal	594kcal	342kcal	585kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	13.1g	17.2g	14.0g	18.1g	11.4g	15.5g	13.0g	17.1g
	脂質	16.1g	16.7g	23.6g	24.2g	23.7g	24.3g	22.6g	23.2g	20.7g	21.3g
	炭水化物	43.2g	96.0g	18.8g	71.6g	29.4g	82.2g	22.7g	75.5g	24.8g	77.6g
	ナトリウム	694mg	695mg	723mg	724mg	581mg	582mg	583mg	584mg	669mg	670mg
	カリウム	476mg	537mg	461mg	522mg	528mg	589mg	602mg	663mg	639mg	700mg
	リン	155mg	220mg	140mg	205mg	209mg	274mg	153mg	218mg	178mg	243mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	964kcal	1693kcal	996kcal	1725kcal	959kcal	1688kcal	959kcal	1688kcal	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	31.0g	43.3g	27.5g	39.8g	28.7g	41.0g	27.8g	40.1g
	脂質	52.7g	54.5g	61.3g	63.1g	58.3g	60.1g	57.6g	59.4g	60.7g	62.5g
	炭水化物	92.1g	250.5g	79.7g	238.1g	76.3g	234.7g	78.9g	237.3g	76.1g	234.5g
	ナトリウム	1763mg	1766mg	1965mg	1968mg	1854mg	1857mg	1983mg	1986mg	1932mg	1935mg
	カリウム	1600mg	1783mg	1186mg	1369mg	1460mg	1643mg	1367mg	1550mg	1328mg	1511mg
	リン	467mg	662mg	380mg	575mg	414mg	609mg	369mg	564mg	340mg	535mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g
	合計	エネルギー	1028kcal	1757kcal	1044kcal	1773kcal	1022kcal	1751kcal	1023kcal	1752kcal	1025kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	31.4g	43.7g	27.8g	40.1g	29.1g	41.4g	28.2g	40.5g
脂質		52.8g	54.6g	61.4g	63.2g	58.4g	60.2g	57.7g	59.5g	60.8g	62.6g
炭水化物		107.6g	266.0g	91.2g	249.6g	91.5g	249.9g	94.4g	252.8g	87.6g	246.0g
ナトリウム		1766mg	1769mg	1971mg	1974mg	1855mg	1858mg	1986mg	1989mg	1935mg	1938mg
カリウム		1660mg	1843mg	1242mg	1425mg	1517mg	1700mg	1427mg	1610mg	1384mg	1567mg
リン		474mg	669mg	386mg	581mg	417mg	612mg	376mg	571mg	346mg	541mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	4.9g	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の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

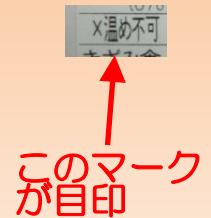


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。