

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)				
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦		ミートボールのクリーム煮		卵乳麦		豆腐ステーキ				
	インゲンとえのきの炒め物		乳麦		野菜たっぷりマーボ炒め		卵乳麦		白身魚のしんじょう				
	キャベツのピーナッツ和え		麦落		れんこんサラダ		卵乳麦		じゃが芋きんぴら				
									インゲンとツナのマスタード和え				
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		
	エネルギー	164kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	16.8g	17.4g	
炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	20.4g	73.2g		
ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	742mg	743mg		
カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	263mg	324mg		
リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	137mg	202mg	リン	91mg	156mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ハニーマスタードチキン		豚豚		ポテトコロケ		卵乳麦		煮込みタンドリーチキン				
	フロッコリー		ひき肉と豆腐のうま煮		人参シャトー		麦		ミックスステーキ				
	野菜の味噌煮込み		揚げナスのめかぶ和え		豚肉のマヨマスタード炒め		卵乳麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物				
	玉子スハサラダ		卵乳麦		切干と人参のハリハリ		麦		里芋のおろし揚げ出し				
	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	368kcal	611kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.9g	22.5g	
炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	30.1g	82.9g		
ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	537mg	538mg		
カリウム	439mg	500mg	カリウム	735mg	796mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	485mg	546mg		
リン	153mg	218mg	リン	178mg	243mg	リン	105mg	170mg	リン	126mg	191mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	カルビ丼の具		オニオンソースハンバーグ		ホークシンジャー		麦		鯖の塩焼				
	野菜炒め		スパソテー		スイートおさつ		麦		人参のきんぴら				
	ポテトマサラダ		野菜のパジルチーズ焼き		キャベツの白ドレ和え		卵乳麦		しめじのバター醤油パスタ				
			法蓮草のごまマヨネーズ						インゲンのごま和え				
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		
	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.9g	21.5g		
炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	22.4g	75.2g		
ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	570mg	571mg		
カリウム	581mg	642mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	472mg	533mg		
リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg	リン	213mg	278mg		
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g		
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		
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	59.6g	61.4g	
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	72.9g	231.3g	
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	
	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1220mg	1403mg	カリウム	1220mg	1403mg	
	リン	434mg	629mg	リン	472mg	667mg	リン	399mg	594mg	リン	430mg	625mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	4.8g	
	合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	
脂質		56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.7g	61.5g	
炭水化物		102.4g	260.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	88.1g	246.5g	
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	
カリウム		1655mg	1838mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1277mg	1460mg	
リン		440mg	635mg	リン	479mg	674mg	リン	405mg	600mg	リン	433mg	628mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	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	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	88.1g	246.5g	
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	
	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1277mg	1460mg	
	リン	440mg	635mg	リン	479mg	674mg	リン	405mg	600mg	リン	433mg	628mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	4.8g	

※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

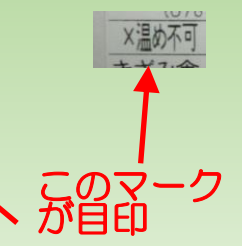


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。