

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)						
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮					
	乳麦	大根とひじきの煮物	卵麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	ナスの炒り煮	卵乳麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	小倉金時					
	麦	インゲンのごま和え	卵	春雨のサラダ	麦	スープキャベツ	卵乳麦	明太ポテトサラダ	卵乳麦	中華サラダ					
	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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	480mg	481mg
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	411mg	472mg
リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	109mg	174mg	リン	109mg	174mg	リン	86mg	151mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	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	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	和風唐揚げ	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	肉丼の具					
	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	麦	切干大根煮					
	卵乳麦	コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	牛肉のぎんひら	卵乳麦	スイートおさつ	卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ					
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg
リン	165mg	230mg	リン	178mg	243mg	リン	178mg	243mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎パイナップル(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	ほうれん草のクリームオムレツ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	カレイのおろし和え					
	卵乳麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	卵乳麦	豚バラチンジャオ	卵乳麦	バジルスパ	卵乳麦	豚肉ときのこのベロソテー					
	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	ぎんひら	卵乳麦	キャロットエッグ					
	卵乳麦	野菜炒め	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	れんこんサラダ	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	11.3g	64.1g
ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	534mg	535mg	
カリウム	263mg	324mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	150mg	215mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	142mg	207mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g	ほうれん草のクリームオムレツ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	カレイのおろし和え					
	卵乳麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	卵乳麦	豚バラチンジャオ	卵乳麦	バジルスパ	卵乳麦	豚肉ときのこのベロソテー					
	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	ぎんひら	卵乳麦	キャロットエッグ					
	卵乳麦	野菜炒め	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	れんこんサラダ	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	11.3g	64.1g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	534mg	535mg
カリウム	263mg	324mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	150mg	215mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	142mg	207mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	73.9g	232.3g
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	451mg	646mg	リン	368mg	563mg	リン	419mg	614mg	リン	433mg	628mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1045kcal
たんぱく質		27.7g	40.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	89.4g	247.8g
ナトリウム		2183mg	2186mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム		1372mg	1555mg	カリウム	1344mg	1527mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1377mg	1560mg
リン		454mg	649mg	リン	375mg	570mg	リン	425mg	620mg	リン	436mg	631mg	リン	421mg	616mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	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お召上がりください。

※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

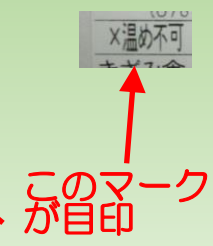


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。