

(たんぱく60g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180g	肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と落の出汗煮 スープキャベツ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	
	おかず	ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	165kcal	455kcal	132kcal	422kcal	229kcal	519kcal	214kcal	504kcal	180kcal	470kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	4.6g	9.5g	9.9g	14.8g	8.4g	13.3g	10.0g	14.9g
	脂質	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	16.7g	17.4g	11.2g	11.9g	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.6g	80.5g	12.2g	75.1g	11.7g	74.6g	20.0g	82.9g	20.1g	83.0g
	ナトリウム	568mg	569mg	763mg	764mg	573mg	574mg	785mg	786mg	686mg	687mg
	カリウム	272mg	344mg	329mg	401mg	555mg	627mg	341mg	413mg	552mg	624mg
	リン	114mg	191mg	60mg	137mg	175mg	252mg	93mg	170mg	168mg	245mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g	鶏肉のおろし酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g カレイのスライス揚 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	
	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	283kcal	573kcal	354kcal	644kcal	264kcal	554kcal	319kcal	609kcal	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	19.9g	24.8g	15.0g	19.9g	15.0g	19.9g	17.4g	22.3g
	脂質	16.0g	16.7g	21.6g	22.3g	14.4g	15.1g	15.4g	16.1g	19.0g	19.7g
	炭水化物	19.4g	82.3g	19.8g	82.7g	17.8g	80.7g	26.2g	89.1g	15.7g	78.6g
	ナトリウム	726mg	727mg	651mg	652mg	705mg	706mg	665mg	666mg	842mg	843mg
	カリウム	459mg	531mg	618mg	690mg	506mg	578mg	512mg	584mg	609mg	681mg
	リン	188mg	265mg	232mg	309mg	216mg	293mg	169mg	246mg	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g
間食	◎バナナ(缶)150g	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え		◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	
	おかず	ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	336kcal	626kcal	277kcal	567kcal	291kcal	581kcal	287kcal	577kcal	283kcal	573kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	15.2g	20.1g	16.8g	21.7g	16.0g	20.9g	15.7g	20.6g
	脂質	22.5g	23.2g	13.8g	14.5g	18.1g	18.8g	18.6g	19.3g	15.7g	16.4g
	炭水化物	17.3g	80.2g	22.5g	85.4g	13.0g	75.9g	14.5g	77.4g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	661mg	662mg	674mg	675mg	718mg	719mg	706mg	707mg	711mg	712mg
	カリウム	785mg	857mg	612mg	684mg	555mg	627mg	569mg	641mg	440mg	512mg
	リン	232mg	309mg	192mg	269mg	207mg	284mg	192mg	269mg	207mg	284mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
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	784kcal	1654kcal	763kcal	1633kcal	784kcal	1654kcal	820kcal	1690kcal	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.7g	54.4g	41.7g	56.4g	39.4g	54.1g	43.1g	57.8g
	脂質	45.5g	47.6g	42.9g	45.0g	49.2g	51.3g	45.2g	47.3g	41.5g	43.6g
	炭水化物	54.3g	243.0g	54.5g	243.2g	42.5g	231.2g	60.7g	249.4g	53.1g	241.8g
	ナトリウム	1955mg	1958mg	2088mg	2091mg	1996mg	1999mg	2156mg	2159mg	2239mg	2242mg
	カリウム	1516mg	1732mg	1559mg	1775mg	1616mg	1832mg	1422mg	1638mg	1601mg	1817mg
	リン	534mg	765mg	484mg	715mg	598mg	829mg	454mg	685mg	613mg	844mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g
	合計	エネルギー	910kcal	1780kcal	891kcal	1761kcal	910kcal	1780kcal	916kcal	1786kcal	887kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	40.5g	55.2g	42.3g	57.0g	40.2g	54.9g	43.9g	58.6g
脂質		45.7g	47.8g	43.1g	45.2g	49.4g	51.5g	45.4g	47.5g	41.7g	43.8g
炭水化物		84.8g	273.5g	85.4g	274.1g	73.0g	261.7g	83.7g	272.4g	84.0g	272.7g
ナトリウム		1957mg	1960mg	2094mg	2097mg	1998mg	2001mg	2162mg	2165mg	2245mg	2248mg
カリウム		1630mg	1846mg	1679mg	1895mg	1730mg	1946mg	1535mg	1751mg	1721mg	1937mg
リン		540mg	771mg	498mg	729mg	604mg	835mg	466mg	697mg	627mg	858mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g

※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

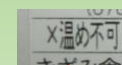


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。