

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉ときらげの卵炒め		えび団子とかぶの煮物		豚肉としめじの生姜炒め		豆腐ステーキ		豚肉とふきの炒め煮			
	高野豆腐の味噌煮		豆腐のかに風あなか		切干大根煮		ミックスビーンズのクリーム煮		れんこんと竹の子のおかか煮			
	春菊のなめこ和え		ポテトビーンズサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		蒸し鶏と春雨の炒め物		和風サラダ			
	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	191kcal	481kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	21.7g	84.6g
	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	677mg	678mg
カリウム	333mg	405mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	425mg	497mg	
リン	150mg	227mg	リン	129mg	206mg	リン	153mg	230mg	リン	152mg	229mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ		マーボなす		鶏のマスタード焼き		赤魚のごま焼			
	人参のきんぴら		トマトソース		鶏ごぼう		チンゲン菜とピーマンのソテー		塩ゆでアスパラ			
	大豆と椎茸の煮物		麩とえのきのさっと煮		白菜のおかかポン酢和え		ジャガ芋の洋風あなか		鶏肉と厚揚げの煮物			
	キャベツと鶏肉の甘酢和え		カボチャとハムのサラダ				たたきごぼう		コーンサラダ			
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.8g	86.7g
ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	741mg	813mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	
リン	247mg	324mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		フリの塩焼		メンチカツ			
	春雨の五目炒め		インゲンソテー		菜の花		きのこソテー		スパソテー			
	法蓮草のごま和え		牛肉と根菜の煮物		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		白菜の煮びたし			
			カリフラワーのピーナッツ味噌和え		もずくとなめこの三杯酢		マカロニマリネサラダ		イカのトマトマリネ			
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	47.8g	110.7g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	504mg	576mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	152mg	229mg	リン	230mg	307mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	肉団子ときらげの卵炒め		えび団子とかぶの煮物		豚肉としめじの生姜炒め		豆腐ステーキ		豚肉とふきの炒め煮			
	高野豆腐の味噌煮		豆腐のかに風あなか		切干大根煮		ミックスビーンズのクリーム煮		れんこんと竹の子のおかか煮			
	春菊のなめこ和え		ポテトビーンズサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		蒸し鶏と春雨の炒め物		和風サラダ			
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	47.8g	110.7g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg
カリウム	504mg	576mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	152mg	229mg	リン	230mg	307mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉ときらげの卵炒め		えび団子とかぶの煮物		豚肉としめじの生姜炒め		豆腐ステーキ		豚肉とふきの炒め煮			
	高野豆腐の味噌煮		豆腐のかに風あなか		切干大根煮		ミックスビーンズのクリーム煮		れんこんと竹の子のおかか煮			
	春菊のなめこ和え		ポテトビーンズサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		蒸し鶏と春雨の炒め物		和風サラダ			
	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	820kcal	1690kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	46.7g	48.8g
	炭水化物	74.6g	263.3g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	64.6g	253.3g	炭水化物	61.5g	250.2g
	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1561mg	1772mg	カリウム	1412mg	1628mg	
リン	549mg	780mg	リン	547mg	778mg	リン	491mg	722mg	リン	485mg	716mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉ときらげの卵炒め		えび団子とかぶの煮物		豚肉としめじの生姜炒め		豆腐ステーキ		豚肉とふきの炒め煮			
	高野豆腐の味噌煮		豆腐のかに風あなか		切干大根煮		ミックスビーンズのクリーム煮		れんこんと竹の子のおかか煮			
	春菊のなめこ和え		ポテトビーンズサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		蒸し鶏と春雨の炒め物		和風サラダ			
	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	948kcal	1818kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.9g	49.0g
	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.0g	280.7g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1526mg	1742mg	
リン	563mg	794mg	リン	561mg	792mg	リン	503mg	734mg	リン	491mg	722mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

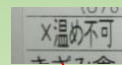


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。