

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 8月7日(月) | | 8月8日(火) | | 8月9日(水) | | 8月10日(木) | | 8月11日(金) | | | |
|-------|-------------|----------------|-----------------|----------------|-------------|----------------|--------------|----------------|-------------|----------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | |
| | 白菜とがんもの煮物 | 豆腐のソナあんかけ | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 肉団子の玉ねぎあん | 野菜入りトマトビーンズ | 大根と人参のきんぴら | スープレシピ | ふぎと人参の甘露煮 | きんぴら | 大根のピリッと柚子風味サラダ | | |
| | コーンサラダ | キャロットエッグ | 切干と人参のハリハリ | 春雨とツナのサラダ | | | | | | | | |
| | 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 | 272kcal | 515kcal | 176kcal | 419kcal | 211kcal | 454kcal | 243kcal | 486kcal | 270kcal | 513kcal | |
| | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g | 5.2g | 9.3g | 6.1g | 10.2g | 7.8g | 11.9g | 4.6g | 8.7g | |
| | 脂質 | 15.8g | 16.4g | 10.8g | 11.4g | 12.2g | 12.8g | 14.7g | 15.3g | 19.5g | 20.1g | |
| | 炭水化物 | 25.1g | 77.9g | 15.0g | 67.8g | 18.8g | 71.6g | 19.3g | 72.1g | 19.9g | 72.7g | |
| | ナトリウム | 617mg | 618mg | 346mg | 347mg | 653mg | 654mg | 671mg | 672mg | 548mg | 549mg | |
| | カリウム | 574mg | 635mg | 275mg | 336mg | 463mg | 524mg | 382mg | 443mg | 524mg | 585mg | |
| リン | 145mg | 210mg | 65mg | 130mg | 88mg | 153mg | 110mg | 175mg | 93mg | 158mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 0.9g | 0.9g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.4g | 1.4g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | |
| | 鶏肉の韓国風炒め | 鱈の塩焼 | 酢豚 | 鶏のごまタレ煮 | 人参グラッセ | 鶏の韓国風炒め | 鯖の塩焼 | 鶏のごまタレ煮 | 人参グラッセ | 鶏の韓国風炒め | | |
| | ジャガ芋の洋風あんかけ | チンゲン菜ソテー | 一ロナスのオランダ煮 | 人参グラッセ | 鶏の韓国風炒め | スバケティサラダ | 鶏の韓国風炒め | 鯖の塩焼 | 鶏のごまタレ煮 | 人参グラッセ | | |
| | スバケティサラダ | 竹輪のごま炒め | 和風マヨネーズ和え | ハムの和風サラダ | | | | | | | | |
| | 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 | 399kcal | 642kcal | 397kcal | 640kcal | 393kcal | 636kcal | 392kcal | 635kcal | 354kcal | 597kcal | |
| | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | 13.9g | 18.0g | 9.2g | 13.3g | 11.9g | 16.0g | 11.9g | 16.0g | |
| | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 27.4g | 28.0g | 19.9g | 20.5g | 22.1g | 22.7g | 18.6g | 19.2g | |
| | 炭水化物 | 31.4g | 84.2g | 21.6g | 74.4g | 45.2g | 98.0g | 35.9g | 88.7g | 36.0g | 88.8g | |
| | ナトリウム | 660mg | 661mg | 711mg | 712mg | 673mg | 674mg | 542mg | 543mg | 649mg | 650mg | |
| カリウム | 570mg | 631mg | 555mg | 616mg | 655mg | 716mg | 555mg | 616mg | 352mg | 413mg | | |
| リン | 163mg | 228mg | 174mg | 239mg | 162mg | 227mg | 161mg | 226mg | 170mg | 235mg | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.7g | 1.7g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | | |
| | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | |
| | 白身魚の和風あん | さつま芋と鶏肉の炒め物 | カレーの照焼 | 豚肉のおろし煮 | きのこのきんぴら | 平さやいんげん | さつま芋と鶏肉の炒め物 | カレーの照焼 | 豚肉のおろし煮 | きのこのきんぴら | | |
| | 平さやいんげん | 春雨ナポリタン | オクラのベベロンチーノ | きのこのきんぴら | かにかまサラダ | ナスの挽肉炒め | 春雨ナポリタン | オクラのベベロンチーノ | きのこのきんぴら | かにかまサラダ | | |
| | ナスの挽肉炒め | ゴボウのピリ辛サラダ | 豚バラのすき焼き煮 | かにかまサラダ | | 若芽のごま酢和え | ゴボウのピリ辛サラダ | 豚バラのすき焼き煮 | かにかまサラダ | | | |
| | 若芽のごま酢和え | | レインボーサラダ | | | | | | | | | |
| | 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 | 306kcal | 549kcal | 398kcal | 641kcal | 372kcal | 615kcal | 345kcal | 588kcal | 366kcal | 609kcal | |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | 9.1g | 13.2g | 13.8g | 17.9g | 9.8g | 13.9g | 11.9g | 16.0g | |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 20.8g | 21.4g | 25.4g | 26.0g | 22.5g | 23.1g | 24.7g | 25.3g | |
| 炭水化物 | 28.3g | 81.1g | 42.2g | 95.0g | 20.8g | 73.6g | 24.9g | 77.7g | 19.8g | 72.6g | | |
| ナトリウム | 692mg | 693mg | 643mg | 644mg | 522mg | 523mg | 679mg | 680mg | 926mg | 927mg | | |
| カリウム | 529mg | 590mg | 459mg | 520mg | 509mg | 570mg | 548mg | 609mg | 497mg | 558mg | | |
| リン | 187mg | 252mg | 142mg | 207mg | 183mg | 248mg | 150mg | 215mg | 170mg | 235mg | | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 1.6g | 1.6g | 1.3g | 1.3g | 1.7g | 1.7g | 2.4g | 2.4g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | |
| | 白身魚の和風あん | さつま芋と鶏肉の炒め物 | カレーの照焼 | 豚肉のおろし煮 | きのこのきんぴら | 平さやいんげん | さつま芋と鶏肉の炒め物 | カレーの照焼 | 豚肉のおろし煮 | きのこのきんぴら | | |
| | 平さやいんげん | 春雨ナポリタン | オクラのベベロンチーノ | きのこのきんぴら | かにかまサラダ | ひき肉と豆腐のうま煮 | 平さやいんげん | 春雨ナポリタン | オクラのベベロンチーノ | きのこのきんぴら | | |
| | ナスの挽肉炒め | ゴボウのピリ辛サラダ | 豚バラのすき焼き煮 | かにかまサラダ | | れんこんとひじきのサラダ | ひき肉と豆腐のうま煮 | 春雨ナポリタン | オクラのベベロンチーノ | きのこのきんぴら | | |
| | 若芽のごま酢和え | | レインボーサラダ | | | | れんこんとひじきのサラダ | | | | | |
| | 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 | 977kcal | 1706kcal | 971kcal | 1700kcal | 976kcal | 1705kcal | 980kcal | 1709kcal | 990kcal | 1719kcal | |
| | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | 28.2g | 40.5g | 29.1g | 41.4g | 29.5g | 41.8g | 28.4g | 40.7g | |
| | 脂質 | 58.4g | 60.2g | 59.0g | 60.8g | 57.5g | 59.3g | 59.3g | 61.1g | 62.8g | 64.6g | |
| | 炭水化物 | 84.8g | 243.2g | 78.8g | 237.2g | 84.8g | 243.2g | 80.1g | 238.5g | 75.7g | 234.1g | |
| ナトリウム | 1969mg | 1972mg | 1700mg | 1703mg | 1848mg | 1851mg | 1892mg | 1895mg | 2123mg | 2126mg | | |
| カリウム | 1673mg | 1856mg | 1289mg | 1472mg | 1627mg | 1810mg | 1485mg | 1668mg | 1373mg | 1556mg | | |
| リン | 495mg | 690mg | 381mg | 576mg | 433mg | 628mg | 421mg | 616mg | 433mg | 628mg | | |
| 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 4.3g | 4.3g | 4.7g | 4.7g | 4.8g | 4.8g | 5.5g | 5.5g | | |
| 合計 | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | 1034kcal | 1763kcal | 1040kcal | 1769kcal | 1028kcal | 1757kcal | 1053kcal | 1782kcal | |
| | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | 28.5g | 40.8g | 29.5g | 41.8g | 29.9g | 42.2g | 28.7g | 41.0g | |
| | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 59.1g | 60.9g | 57.6g | 59.4g | 59.4g | 61.2g | 62.9g | 64.7g | |
| | 炭水化物 | 96.3g | 254.7g | 94.0g | 252.4g | 100.3g | 258.7g | 91.6g | 250.0g | 90.9g | 249.3g | |
| | ナトリウム | 1972mg | 1975mg | 1701mg | 1704mg | 1851mg | 1854mg | 1895mg | 1898mg | 2124mg | 2127mg | |
| | カリウム | 1729mg | 1912mg | 1346mg | 1529mg | 1687mg | 1870mg | 1541mg | 1724mg | 1430mg | 1613mg | |
| | リン | 501mg | 696mg | 384mg | 579mg | 440mg | 635mg | 427mg | 622mg | 436mg | 631mg | |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 4.3g | 4.3g | 4.7g | 4.7g | 4.8g | 4.8g | 5.5g | 5.5g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | 1034kcal | 1763kcal | 1040kcal | 1769kcal | 1028kcal | 1757kcal | 1053kcal | 1782kcal |
| | | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | 28.5g | 40.8g | 29.5g | 41.8g | 29.9g | 42.2g | 28.7g | 41.0g |
| 脂質 | | 58.5g | 60.3g | 59.1g | 60.9g | 57.6g | 59.4g | 59.4g | 61.2g | 62.9g | 64.7g | |
| 炭水化物 | | 96.3g | 254.7g | 94.0g | 252.4g | 100.3g | 258.7g | 91.6g | 250.0g | 90.9g | 249.3g | |
| ナトリウム | | 1972mg | 1975mg | 1701mg | 1704mg | 1851mg | 1854mg | 1895mg | 1898mg | 2124mg | 2127mg | |
| カリウム | | 1729mg | 1912mg | 1346mg | 1529mg | 1687mg | 1870mg | 1541mg | 1724mg | 1430mg | 1613mg | |
| リン | | 501mg | 696mg | 384mg | 579mg | 440mg | 635mg | 427mg | 622mg | 436mg | 631mg | |
| 食塩相当量 | | 5.1g | 5.1g | 4.3g | 4.3g | 4.7g | 4.7g | 4.8g | 4.8g | 5.5g | 5.5g | |

※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

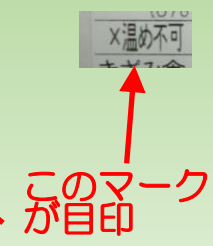


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。