


(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のブラウンソース煮込み ごま風味炒め		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 コンニャクの辛味炒め 南瓜サラダ		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め 春雨のマヨネーズ炒め		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 白菜の煮ひたし じゃが芋の中華風サラダ			
	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	261kcal	504kcal	213kcal	456kcal	288kcal	531kcal	299kcal	542kcal	207kcal	450kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	8.6g	12.7g	6.7g	10.8g	4.8g	8.9g	7.6g	11.7g	
	脂質	15.7g	16.3g	11.4g	12.0g	15.4g	16.0g	17.7g	18.3g	8.0g	8.6g	
	炭水化物	22.7g	75.5g	18.6g	71.4g	31.0g	83.8g	30.4g	83.2g	27.9g	80.7g	
	ナトリウム	592mg	593mg	463mg	464mg	630mg	631mg	565mg	566mg	636mg	637mg	
	カリウム	408mg	469mg	540mg	601mg	421mg	482mg	364mg	425mg	525mg	586mg	
	リン	87mg	152mg	118mg	183mg	101mg	166mg	76mg	141mg	115mg	180mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら きのこじゃが芋のアヒージョ		★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 豚バラチンジャオ バジルポテトチキン		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー マカロニトマト炒め 竹輪の五色きんぴら			
	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	392kcal	635kcal	427kcal	670kcal	359kcal	602kcal	344kcal	587kcal	402kcal	645kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	12.2g	16.3g	11.9g	16.0g	16.3g	20.4g	11.0g	15.1g	
	脂質	29.8g	30.4g	25.9g	26.5g	24.9g	25.5g	20.2g	20.8g	24.2g	24.8g	
	炭水化物	22.4g	75.2g	34.7g	87.5g	23.2g	76.0g	22.7g	75.5g	34.0g	86.8g	
	ナトリウム	692mg	693mg	677mg	678mg	791mg	792mg	730mg	731mg	829mg	830mg	
	カリウム	524mg	585mg	470mg	531mg	441mg	502mg	579mg	640mg	424mg	485mg	
	リン	132mg	197mg	150mg	215mg	137mg	202mg	147mg	212mg	139mg	204mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	
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 赤魚の竜田揚 きのこあん 小倉金時 マーボ春雨		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g お魚サンキ 平さやいんげん 中華うま煮炒め スパゲティサラダ		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め さつま芋のレモン煮 大根の甘酢漬		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め			
	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	314kcal	557kcal	323kcal	566kcal	372kcal	615kcal	328kcal	571kcal	360kcal	603kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	8.2g	12.3g	9.1g	13.2g	8.5g	12.6g	9.7g	13.8g	
	脂質	11.4g	12.0g	18.9g	19.5g	23.7g	24.3g	17.7g	18.3g	26.2g	26.8g	
	炭水化物	40.6g	93.4g	30.0g	82.8g	30.5g	83.3g	32.7g	85.5g	22.3g	75.1g	
	ナトリウム	424mg	425mg	820mg	821mg	891mg	892mg	559mg	560mg	735mg	736mg	
	カリウム	512mg	573mg	556mg	617mg	320mg	381mg	606mg	667mg	495mg	556mg	
	リン	159mg	224mg	125mg	190mg	131mg	196mg	118mg	183mg	135mg	200mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g		
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	967kcal	1696kcal	963kcal	1692kcal	1019kcal	1748kcal	971kcal	1700kcal	969kcal	1698kcal	
	たんぱく質	29.7g	42.0g	29.0g	41.3g	27.7g	40.0g	29.6g	41.9g	28.3g	40.6g	
	脂質	56.9g	58.7g	56.2g	58.0g	64.0g	65.8g	55.6g	57.4g	58.4g	60.2g	
	炭水化物	85.7g	244.1g	83.3g	241.7g	84.7g	243.1g	85.8g	244.2g	84.2g	242.6g	
	ナトリウム	1708mg	1711mg	1960mg	1963mg	2312mg	2315mg	1854mg	1857mg	2200mg	2203mg	
	カリウム	1444mg	1627mg	1566mg	1749mg	1182mg	1365mg	1549mg	1732mg	1444mg	1627mg	
	リン	378mg	573mg	393mg	588mg	369mg	564mg	341mg	536mg	389mg	584mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	
	合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	1027kcal	1756kcal	1067kcal	1796kcal	1034kcal	1763kcal	1033kcal	1762kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	29.4g	41.7g	28.1g	40.4g	29.9g	42.2g	28.7g	41.0g	
脂質		57.0g	58.8g	56.3g	58.1g	64.1g	65.9g	55.7g	57.5g	58.5g	60.3g	
炭水化物		100.9g	259.3g	98.8g	257.2g	96.2g	254.6g	101.0g	259.4g	99.7g	258.1g	
ナトリウム		1709mg	1712mg	1963mg	1966mg	2315mg	2318mg	1855mg	1858mg	2203mg	2206mg	
カリウム		1501mg	1684mg	1626mg	1809mg	1238mg	1421mg	1606mg	1789mg	1504mg	1687mg	
リン		381mg	576mg	400mg	595mg	375mg	570mg	344mg	539mg	396mg	591mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1030kcal	1759kcal	1027kcal	1756kcal	1067kcal	1796kcal	1034kcal	1763kcal	1033kcal	1762kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	29.4g	41.7g	28.1g	40.4g	29.9g	42.2g	28.7g	41.0g
	脂質	57.0g	58.8g	56.3g	58.1g	64.1g	65.9g	55.7g	57.5g	58.5g	60.3g	
	炭水化物	100.9g	259.3g	98.8g	257.2g	96.2g	254.6g	101.0g	259.4g	99.7g	258.1g	
	ナトリウム	1709mg	1712mg	1963mg	1966mg	2315mg	2318mg	1855mg	1858mg	2203mg	2206mg	
	カリウム	1501mg	1684mg	1626mg	1809mg	1238mg	1421mg	1606mg	1789mg	1504mg	1687mg	
	リン	381mg	576mg	400mg	595mg	375mg	570mg	344mg	539mg	396mg	591mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.7g	4.7g	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。