

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	三井寺煮		大根と鶏肉の味噌煮		寄せ豆腐のうすあん		肉団子の玉ねぎあん		高野豆腐と牛肉の煮込み			
	小車麩煮		竹輪と菜の花の煮物		白菜と豚肉の煮びたし		人参しりしり		金時豆煮			
	えのきのきんぴら		スープキャベツ		キャベツのピーナッツ和え		マカロニマリネサラダ		ブロッコリーのサラダ			
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		乳麦落						ドレッシング(小袋)			
		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	205kcal	495kcal	145kcal	435kcal	220kcal	510kcal	264kcal	554kcal	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	11.4g	16.3g	9.9g	14.8g	7.9g	12.8g	9.8g	14.7g	10.7g	15.6g	
	脂質	11.1g	11.8g	5.6g	6.3g	14.3g	15.0g	14.3g	15.0g	8.0g	8.7g	
	炭水化物	15.9g	78.8g	14.6g	77.5g	15.1g	78.0g	24.2g	87.1g	27.3g	90.2g	
ナトリウム	687mg	688mg	539mg	540mg	721mg	722mg	704mg	705mg	526mg	527mg		
カリウム	355mg	427mg	448mg	520mg	354mg	426mg	453mg	525mg	483mg	555mg		
リン	163mg	240mg	134mg	211mg	101mg	178mg	132mg	209mg	175mg	252mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	カレイの竜田揚		キーマカレーのルー		白身魚の青じそ焼		鶏の酒蒸し煮		豚肉と野菜の中華炒め			
	きのこソテー		マカロニと法蓮草のソテー		平さやいんげん		人参グラッセ		一ロナスのオランダ煮			
	なすのカラフル和風あん		れんこんサラダ		大豆と人参の煮物		野菜のブラウンソース煮込み		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	大根なます				菜の花とソナノキの辛子和え		インゲンのごま和え					
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	292kcal	582kcal	331kcal	621kcal	199kcal	489kcal	260kcal	550kcal	268kcal	558kcal	
	たんぱく質	15.4g	20.3g	14.7g	19.6g	19.6g	24.5g	12.1g	17.0g	13.0g	17.9g	
	脂質	17.7g	18.4g	17.9g	18.6g	8.0g	8.7g	13.6g	14.3g	16.5g	17.2g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	28.7g	91.6g	13.3g	76.2g	22.8g	85.7g	16.8g	79.7g	
ナトリウム	642mg	643mg	769mg	770mg	681mg	682mg	570mg	571mg	711mg	712mg		
カリウム	571mg	643mg	595mg	667mg	766mg	838mg	566mg	638mg	492mg	564mg		
リン	216mg	293mg	187mg	264mg	246mg	323mg	160mg	237mg	155mg	232mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.4g	1.5g	1.8g	1.8g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉のお好み焼風		鯖のバジルオリーブ焼		和風唐揚げ		サワラのおろし煮		チキンヒカタ			
	高野豆腐の味噌煮		塩枝豆		バジルスパ		白菜と挽肉の旨煮		トマトソース			
	マッシュサラダ		麩とえのきのさっと煮		ひとくちがんと煮		たたきごぼう		豚肉と大根の煮物			
			コールスローサラダ		法蓮草のごまマヨネーズ				ハムと春雨のサラダ			
		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	309kcal	599kcal	320kcal	610kcal	363kcal	653kcal	278kcal	568kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	14.7g	19.6g	14.5g	19.4g	14.3g	19.2g	17.1g	22.0g	15.0g	19.9g	
	脂質	18.7g	19.4g	23.4g	24.1g	22.2g	22.9g	14.2g	14.9g	18.0g	18.7g	
炭水化物	18.8g	81.7g	11.8g	74.7g	25.7g	88.6g	20.1g	83.0g	22.9g	85.8g		
ナトリウム	720mg	721mg	526mg	527mg	812mg	813mg	751mg	752mg	710mg	711mg		
カリウム	487mg	559mg	478mg	550mg	325mg	397mg	607mg	679mg	438mg	510mg		
リン	190mg	267mg	213mg	290mg	187mg	264mg	213mg	290mg	172mg	249mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	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	806kcal	1676kcal	796kcal	1666kcal	782kcal	1652kcal	802kcal	1672kcal	811kcal	1681kcal	
	たんぱく質	41.5g	56.2g	39.1g	53.8g	41.8g	56.5g	39.0g	53.7g	38.7g	53.4g	
	脂質	47.5g	49.6g	46.9g	49.0g	44.5g	46.6g	42.1g	44.2g	42.5g	44.6g	
	炭水化物	54.3g	243.0g	55.1g	243.8g	54.1g	242.8g	67.1g	255.8g	67.0g	255.7g	
	ナトリウム	2049mg	2052mg	1834mg	1837mg	2214mg	2217mg	2025mg	2028mg	1947mg	1950mg	
	カリウム	1413mg	1629mg	1521mg	1737mg	1445mg	1661mg	1626mg	1842mg	1413mg	1629mg	
	リン	569mg	800mg	534mg	765mg	534mg	765mg	505mg	736mg	502mg	733mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	902kcal	1772kcal	922kcal	1792kcal	910kcal	1780kcal	898kcal	1768kcal	937kcal	1807kcal
たんぱく質		42.3g	57.0g	39.7g	54.4g	42.6g	57.3g	39.8g	54.5g	39.3g	54.0g	
脂質		47.7g	49.8g	47.1g	49.2g	44.7g	46.8g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	
炭水化物		77.3g	266.0g	85.6g	274.3g	85.0g	273.7g	90.1g	278.8g	97.5g	286.2g	
ナトリウム		2055mg	2058mg	1836mg	1839mg	2220mg	2223mg	2031mg	2034mg	1949mg	1952mg	
カリウム		1526mg	1742mg	1635mg	1851mg	1565mg	1781mg	1739mg	1955mg	1527mg	1743mg	
リン		581mg	812mg	540mg	771mg	548mg	779mg	517mg	748mg	508mg	739mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)												

※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

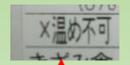


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。