

(たんぱく60g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180g 揚げ真丈の柚子おろしあん カリフラワーの塩炒め ひじきとベーコンの煮物		★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 豆腐のソナあんかけ 白菜のスープ煮 パンパンジーサラダ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら しめじのバター醤油パスタ		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 ナスの油炒め							
	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	190kcal	480kcal	エネルギー	143kcal	433kcal	エネルギー	146kcal	436kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	6.9g	11.8g	たんぱく質	7.3g	12.2g	
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	31.8g	94.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	443mg	444mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	664mg	665mg	
	カリウム	307mg	379mg	カリウム	240mg	312mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	388mg	460mg	
	リン	91mg	168mg	リン	157mg	234mg	リン	134mg	211mg	リン	100mg	177mg	リン	121mg	198mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん180g マーボ豆腐 大豆と椎茸の煮物 青菜のわさび和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 平さやいんげん		★ごはん180g 塩ダレステーキ 牛肉と根菜の煮物 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参クラッセ ジャガ芋の洋風あんかけ 竹の子と人参のおかか煮							
	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	312kcal	602kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	16.4g	21.3g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	15.9g	16.6g	
	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.7g	82.6g	
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	689mg	690mg	
	カリウム	625mg	697mg	カリウム	750mg	822mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	599mg	671mg	
	リン	229mg	306mg	リン	209mg	286mg	リン	141mg	218mg	リン	172mg	249mg	リン	88mg	165mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚のバジルオリーブ焼 塩枝豆 豚バラのすき焼き煮 スパゲティイタリアン		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め ポテトサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み 油揚げの玉子とじ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホークチャップ 五色煮豆 白菜の煮ひたし							
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	361kcal	651kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	11.4g	12.1g	
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	765mg	766mg	
	カリウム	537mg	609mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	710mg	782mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	667mg	739mg	
	リン	196mg	273mg	リン	155mg	232mg	リン	231mg	308mg	リン	279mg	356mg	リン	210mg	287mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.4g	44.5g	
	炭水化物	61.5g	250.2g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	69.8g	258.5g	炭水化物	62.2g	250.9g	
	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	
	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1666mg	1843mg	カリウム	1627mg	1843mg	カリウム	1654mg	1870mg	
	リン	516mg	74mg	リン	521mg	752mg	リン	506mg	737mg	リン	551mg	782mg	リン	419mg	650mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
脂質		41.8g	43.9g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.6g	44.7g	
炭水化物		92.0g	280.7g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	79.7g	268.4g	炭水化物	100.3g	289.0g	炭水化物	93.1g	281.8g	
ナトリウム		2216mg	2219mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	
カリウム		1583mg	1799mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1774mg	1990mg	
リン		522mg	753mg	リン	535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	557mg	788mg	リン	433mg	664mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.6g	44.7g	
	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	79.7g	268.4g	炭水化物	100.3g	289.0g	炭水化物	93.1g	281.8g	
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1774mg	1990mg	
	リン	522mg	753mg	リン	535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	557mg	788mg	リン	433mg	664mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

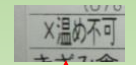


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。