

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)											
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		★ごはん150g がんもどきの含め煮 ナスと蕪の炒め煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 菜の花のクリーム煮 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつまいものレモン煮 中華サラダ											
	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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	305kcal	548kcal					
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	5.0g	9.1g					
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.6g	14.2g					
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	39.7g	92.5g					
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	495mg	496mg					
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	446mg	507mg					
	リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	123mg	188mg	リン	109mg	174mg	リン	76mg	141mg					
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん 豚ハラチンジャオ 青のりポテトサラダ		★ごはん150g エビカツ パスタスパ さんひら れんこんサラダ		★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエック											
	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	388kcal	631kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	296kcal	539kcal					
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g					
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	21.9g	22.5g					
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	11.3g	64.1g					
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	534mg	535mg					
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	498mg	559mg					
	リン	150mg	215mg	リン	140mg	205mg	リン	95mg	160mg	リン	142mg	207mg	リン	180mg	245mg					
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
間食	◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー カリフラワーの塩炒め マッシュサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツソテー スイートおさつ 青菜のわさび和え		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え		◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ											
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal					
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g					
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g					
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	49.5g	102.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g					
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg					
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	691mg	752mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg					
	リン	165mg	230mg	リン	137mg	202mg	リン	184mg	249mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg					
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g					
夕食	おかず エネルギー 972kcal たんぱく質 27.4g 脂質 59.9g 炭水化物 80.8g ナトリウム 2182mg カリウム 1315mg リン 451mg 食塩相当量 5.6g		ご飯セット エネルギー 1701kcal たんぱく質 39.7g 脂質 61.7g 炭水化物 239.2g ナトリウム 2185mg カリウム 1498mg リン 646mg 食塩相当量 5.6g		おかず エネルギー 968kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.7g 炭水化物 76.4g ナトリウム 2060mg カリウム 1273mg リン 348mg 食塩相当量 5.2g		ご飯セット エネルギー 1697kcal たんぱく質 37.8g 脂質 61.5g 炭水化物 234.8g ナトリウム 2063mg カリウム 1456mg リン 543mg 食塩相当量 5.3g		おかず エネルギー 974kcal たんぱく質 27.2g 脂質 54.1g 炭水化物 95.0g ナトリウム 2183mg カリウム 1562mg リン 402mg 食塩相当量 5.5g		ご飯セット エネルギー 1703kcal たんぱく質 39.5g 脂質 55.9g 炭水化物 253.4g ナトリウム 2186mg カリウム 1562mg リン 597mg 食塩相当量 5.5g		おかず エネルギー 957kcal たんぱく質 26.7g 脂質 58.6g 炭水化物 78.2g ナトリウム 2070mg カリウム 1373mg リン 433mg 食塩相当量 5.2g		ご飯セット エネルギー 1686kcal たんぱく質 39.0g 脂質 60.4g 炭水化物 236.6g ナトリウム 2073mg カリウム 1556mg リン 628mg 食塩相当量 5.2g		おかず エネルギー 959kcal たんぱく質 29.5g 脂質 58.6g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1935mg カリウム 1352mg リン 404mg 食塩相当量 5.0g		ご飯セット エネルギー 1688kcal たんぱく質 41.8g 脂質 60.4g 炭水化物 234.7g ナトリウム 1938mg カリウム 1535mg リン 599mg 食塩相当量 5.0g	
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal					
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g					
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g					
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	76.3g	234.7g					
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1935mg	1938mg					
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1562mg	1562mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1352mg	1535mg					
	リン	451mg	646mg	リン	348mg	543mg	リン	402mg	597mg	リン	433mg	628mg	リン	404mg	599mg					
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g					
合計	★ごはん150g たんぱく質 27.7g 脂質 60.0g 炭水化物 96.0g ナトリウム 2183mg カリウム 1372mg リン 454mg 食塩相当量 5.6g		★ごはん150g たんぱく質 25.9g 脂質 59.8g 炭水化物 91.9g ナトリウム 2063mg カリウム 1333mg リン 355mg 食塩相当量 5.2g		★ごはん150g たんぱく質 27.6g 脂質 54.2g 炭水化物 106.5g ナトリウム 2186mg カリウム 1618mg リン 408mg 食塩相当量 5.5g		★ごはん150g たんぱく質 27.7g 脂質 54.2g 炭水化物 106.5g ナトリウム 2189mg カリウム 1618mg リン 408mg 食塩相当量 5.5g		★ごはん150g たんぱく質 27.1g 脂質 58.7g 炭水化物 93.7g ナトリウム 2073mg カリウム 1433mg リン 440mg 食塩相当量 5.2g		★ごはん150g たんぱく質 29.8g 脂質 60.5g 炭水化物 252.1g ナトリウム 2076mg カリウム 1616mg リン 635mg 食塩相当量 5.2g		★ごはん150g たんぱく質 29.8g 脂質 58.7g 炭水化物 91.5g ナトリウム 1936mg カリウム 1409mg リン 407mg 食塩相当量 5.0g		★ごはん150g たんぱく質 42.1g 脂質 60.5g 炭水化物 249.9g ナトリウム 1939mg カリウム 1592mg リン 602mg 食塩相当量 5.0g					
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal					
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g					
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.7g	60.5g					
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	91.5g	249.9g					
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1936mg	1939mg					
	カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1409mg	1592mg					
	リン	454mg	649mg	リン	355mg	550mg	リン	408mg	603mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg					
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g					

※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

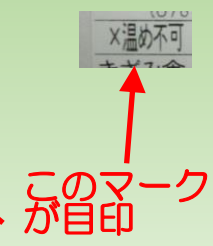


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。