

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)						
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	鶏肉のチリソース煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん					
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	鶏肉のチリソース煮	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
	きんぴられんこん	麦	きんぴられんこん	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	鶏肉のチリソース煮	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
	ごま風味炒め	麦	ごま風味炒め	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	鶏肉のチリソース煮	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
	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	224kcal	467kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	8.2g	8.8g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	819mg	820mg
カリウム	486mg	547mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	286mg	347mg	
リン	131mg	196mg	リン	117mg	182mg	リン	82mg	147mg	リン	125mg	190mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	豆腐ハンバーグ	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豆腐ハンバーグ	卵	豆腐ハンバーグ	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	煮込みタンドリーチキン	卵					
	和風あんからめソース	麦	和風あんからめソース	麦	煮込みタンドリーチキン	麦	煮込みタンドリーチキン	麦	煮込みタンドリーチキン	麦					
	ナスの炒り煮	麦	和風あんからめソース	麦	煮込みタンドリーチキン	麦	煮込みタンドリーチキン	麦	煮込みタンドリーチキン	麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	和風あんからめソース	麦	煮込みタンドリーチキン	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	煮込みタンドリーチキン	卵					
	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	352kcal	595kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	46.6g	99.4g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.3g	82.1g
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	490mg	491mg	
カリウム	367mg	428mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	542mg	603mg	
リン	144mg	209mg	リン	148mg	213mg	リン	123mg	188mg	リン	111mg	176mg	リン	184mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g					
	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g					
	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	プリの蒲焼	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮					
	焼肉塩炒め	麦か	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
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	383kcal	626kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	15.9g	16.5g	
炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	43.7g	96.5g	
ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	645mg	646mg	
カリウム	532mg	593mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	608mg	669mg	
リン	170mg	235mg	リン	145mg	210mg	リン	167mg	232mg	リン	120mg	185mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	プリの蒲焼	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮					
	焼肉塩炒め	麦か	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	102.2g	260.6g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	96.4g	254.8g
ナトリウム	2100mg	2103mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1627mg	1630mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	
カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1436mg	1619mg	
リン	445mg	640mg	リン	410mg	605mg	リン	372mg	567mg	リン	356mg	551mg	リン	433mg	628mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	プリの蒲焼	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮					
	焼肉塩炒め	麦か	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	焼肉塩炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	55.2g	57.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	115.2g	273.6g	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	111.6g	270.0g
ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1630mg	1633mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1713mg	1896mg	カリウム	1493mg	1676mg	
リン	448mg	643mg	リン	416mg	611mg	リン	375mg	570mg	リン	363mg	558mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。