

(たんぱく60g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180g 豆腐のソナあんかけ 野菜のパジルチーズ焼き 和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え				
	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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	518mg	590mg	
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹め ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 鶏さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え				
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g	
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	697mg	698mg	
	カリウム	623mg	695mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	484mg	556mg	
	リン	214mg	291mg	リン	220mg	297mg	リン	150mg	227mg	リン	135mg	212mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンのカレー焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ				
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	
	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	
	カリウム	522mg	594mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	630mg	702mg	
	リン	255mg	332mg	リン	216mg	293mg	リン	165mg	242mg	リン	204mg	281mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	793kcal	1663kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.6g	50.7g	
	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	47.4g	236.1g	
	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1632mg	1848mg	
	リン	568mg	799mg	リン	537mg	768mg	リン	461mg	692mg	リン	491mg	722mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g	
脂質		47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.8g	50.9g	
炭水化物		84.1g	272.8g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	70.4g	259.1g	
ナトリウム		1746mg	1749mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	
カリウム		1703mg	1919mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1745mg	1961mg	
リン		574mg	805mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	503mg	734mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.6g	45.7g	
	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	84.1g	272.8g	
	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1402mg	1618mg	
	リン	574mg	805mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	399mg	630mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	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

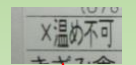


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。