

(たんぱく60g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180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとろみ煮	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物					
	卵	カリフラワーの煮物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	麩の玉子とじ	卵	法蓮草と油揚げの煮物	卵	野菜のブラウンソース煮込み					
	卵	蒸し鶏の炒め物	卵	じゃが芋の中華風サラダ	卵	カリフラワーのピクルス	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	大根と露の出汁煮					
	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	153kcal	443kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	279mg	351mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	602mg	674mg
リン	75mg	152mg	リン	142mg	219mg	リン	85mg	162mg	リン	126mg	203mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	身魚の唐揚げ					
	卵	きのこソテー	卵	鶏肉ピーマン炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	卵	スパソテー	卵	オクラのペペロンチーノ					
	卵	大豆と人参の煮物	卵	旨みチンゲン菜	卵	春雨のマヨネーズ炒め	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	卵	竹輪のごま炒め					
	卵	ひじきと挽肉の炒め物	卵		卵	バジルポテトチキン	卵	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵	ひじきとごぼうのナムル					
	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	320kcal	610kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	20.7g	25.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.5g	81.4g
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	702mg	703mg
カリウム	800mg	872mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	405mg	477mg	
リン	276mg	353mg	リン	190mg	267mg	リン	164mg	241mg	リン	171mg	248mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g	豚はら肉炒め	★ごはん180g	まぐろカツ	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	フリの西京焼	★ごはん180g	鶏の甘酢煮					
	卵	青菜と高野豆腐の煮物	卵	人参のきんぴら	卵	ミックスソテー	卵	人参グラッセ	卵	チンゲン菜ソテー					
	卵	大根の甘酢漬	卵	竹輪と菜の花の煮物	卵	大豆とごぼうの煮物	卵	鶏肉の青じそ南蛮	卵	白菜と厚揚げの中華そば煮					
	卵		卵	豚肉となめこのカレー炒め	卵	きんぴられんこん	卵	豆腐のかに風あんかけ	卵	かぼちゃの揚げ煮					
	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	315kcal	605kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	20.3g	25.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	25.2g	88.1g
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	673mg	674mg	
カリウム	541mg	613mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	792mg	864mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	170mg	247mg	リン	174mg	251mg	リン	245mg	322mg	リン	187mg	264mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	豚はら肉炒め	★ごはん180g	まぐろカツ	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	フリの西京焼	★ごはん180g	鶏の甘酢煮					
	卵	青菜と高野豆腐の煮物	卵	人参のきんぴら	卵	ミックスソテー	卵	人参グラッセ	卵	チンゲン菜ソテー					
	卵	大根の甘酢漬	卵	竹輪と菜の花の煮物	卵	大豆とごぼうの煮物	卵	鶏肉の青じそ南蛮	卵	白菜と厚揚げの中華そば煮					
	卵		卵	豚肉となめこのカレー炒め	卵	きんぴられんこん	卵	豆腐のかに風あんかけ	卵	かぼちゃの揚げ煮					
	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	315kcal	605kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	20.3g	25.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	25.2g	88.1g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	673mg	674mg
カリウム	541mg	613mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	792mg	864mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	170mg	247mg	リン	174mg	251mg	リン	245mg	322mg	リン	187mg	264mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	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	788kcal	1658kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	44.5g	233.2g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	63.6g	252.3g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	66.8g	255.5g
	ナトリウム	1818mg	1821mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1206mg	1422mg	カリウム	1561mg	1777mg
	リン	521mg	752mg	リン	506mg	737mg	リン	494mg	725mg	リン	484mg	715mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	886kcal
たんぱく質		42.7g	57.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		49.3g	51.4g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g
炭水化物		75.4g	264.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	94.1g	282.8g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	89.8g	278.5g
ナトリウム		1824mg	1827mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1653mg	1656mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
カリウム		1740mg	1956mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1326mg	1542mg	カリウム	1674mg	1890mg
リン		535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	500mg	731mg	リン	498mg	729mg	リン	490mg	721mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

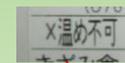


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。