

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豆腐ステーキ		卵		油揚げの玉子とじ		卵麦		卵乳麦		卵乳麦		鶏肉のチリソース煮	
	竹輪のごま炒め		麦		大根とひじきの煮物		麦		麦		麦		パスタのクリーム煮	
	かぼちゃのクリームサラダ		卵乳		揚げナスのめかぶ和え		麦		麦		麦		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	
	エネルギー		293kcal		536kcal		249kcal		492kcal		260kcal		503kcal	
	たんぱく質		7.8g		11.9g		5.7g		9.8g		7.1g		11.2g	
	脂質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
昼食	たんぱく質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
	ナトリウム		635mg		636mg		561mg		562mg		539mg		540mg	
	カリウム		261mg		322mg		408mg		469mg		336mg		397mg	
	リン		83mg		148mg		120mg		185mg		107mg		172mg	
	食塩相当量		1.6g		1.6g		1.4g		1.4g		1.4g		1.4g	
	エネルギー		293kcal		536kcal		249kcal		492kcal		260kcal		503kcal	
	たんぱく質		7.8g		11.9g		5.7g		9.8g		7.1g		11.2g	
	脂質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
夕食	たんぱく質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
	ナトリウム		635mg		636mg		561mg		562mg		539mg		540mg	
	カリウム		261mg		322mg		408mg		469mg		336mg		397mg	
	リン		83mg		148mg		120mg		185mg		107mg		172mg	
	食塩相当量		1.6g		1.6g		1.4g		1.4g		1.4g		1.4g	
	エネルギー		293kcal		536kcal		249kcal		492kcal		260kcal		503kcal	
	たんぱく質		7.8g		11.9g		5.7g		9.8g		7.1g		11.2g	
	脂質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
合計	たんぱく質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
	ナトリウム		635mg		636mg		561mg		562mg		539mg		540mg	
	カリウム		261mg		322mg		408mg		469mg		336mg		397mg	
	リン		83mg		148mg		120mg		185mg		107mg		172mg	
	食塩相当量		1.6g		1.6g		1.4g		1.4g		1.4g		1.4g	
	エネルギー		293kcal		536kcal		249kcal		492kcal		260kcal		503kcal	
	たんぱく質		7.8g		11.9g		5.7g		9.8g		7.1g		11.2g	
	脂質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
合計(間食込)	たんぱく質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	
	ナトリウム		635mg		636mg		561mg		562mg		539mg		540mg	
	カリウム		261mg		322mg		408mg		469mg		336mg		397mg	
	リン		83mg		148mg		120mg		185mg		107mg		172mg	
	食塩相当量		1.6g		1.6g		1.4g		1.4g		1.4g		1.4g	
	エネルギー		293kcal		536kcal		249kcal		492kcal		260kcal		503kcal	
	たんぱく質		7.8g		11.9g		5.7g		9.8g		7.1g		11.2g	
	脂質		20.3g		20.9g		17.0g		17.6g		12.4g		13.0g	
	炭水化物		19.2g		72.0g		20.0g		72.8g		29.6g		82.4g	

※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、商品は消費期限内にお召上がりがください。
※「◎」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

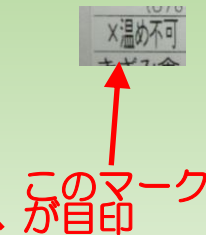


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。