

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 7月14日(月) | | 7月15日(火) | | 7月16日(水) | | 7月17日(木) | | 7月18日(金) | | |
|---------|------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|------------|---------------|----------------|------------------|---------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 豚肉と厚揚げの煮物 | ★ごはん180g | 大豆とキャベツのスープ煮 | ★ごはん180g | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | ★ごはん180g | 干草焼き | ★ごはん180g | 鶏肉と厚揚げの煮物 | |
| | 卵麦 | カリフラワーの煮物 | 卵麦 | 白菜の中華そぼろ煮 | 卵麦 | コンニャクの香味炒め | 卵麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | コンニャクのあおさ炒め | |
| | 卵麦 | ミックスマカロニサラダ | 卵麦 | 青菜のわさび和え | 卵麦 | 玉子スパサラダ | 卵麦 | 青のりポテトサラダ | 卵麦 | キャベツのミモザサラダ | |
| | 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 | 215kcal | 505kcal | エネルギー | 197kcal | 487kcal | エネルギー | 239kcal | 529kcal | エネルギー | 229kcal |
| | たんぱく質 | 8.5g | 13.4g | たんぱく質 | 10.2g | 15.1g | たんぱく質 | 6.7g | 11.6g | たんぱく質 | 9.6g |
| | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 12.1g | 12.8g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | 脂質 | 12.1g |
| | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 13.0g | 75.9g | 炭水化物 | 24.7g | 87.6g | 炭水化物 | 19.9g |
| | ナトリウム | 525mg | 526mg | ナトリウム | 576mg | 577mg | ナトリウム | 470mg | 471mg | ナトリウム | 580mg |
| | カリウム | 341mg | 413mg | カリウム | 586mg | 658mg | カリウム | 288mg | 360mg | カリウム | 472mg |
| リン | 110mg | 187mg | リン | 153mg | 230mg | リン | 83mg | 160mg | リン | 138mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん180g | こんがりハンバーグ | ★ごはん180g | 白身魚の唐揚げ | ★ごはん180g | 鶏の柚子胡椒焼 | ★ごはん180g | 肉井の具 | ★ごはん180g | フリの磯辺焼 | |
| | 卵麦 | ケチャップ(小袋) | 卵麦 | インゲンソテー | 卵麦 | オクラのペペロンチーノ | 卵麦 | 里芋の和風クリーム煮 | 卵麦 | フロッコリー | |
| | 卵麦 | 人参グラッセ | 卵麦 | ナスの油炒め | 卵麦 | 切干大根としらすの煮物 | 卵麦 | インゲンのごま和え | 卵麦 | 蒸し鶏の炒め物 | |
| | 卵麦 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 卵麦 | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | コーンサラダ | 卵麦 | | 卵麦 | 揚げじゃがの煮っころがし | |
| | 卵麦 | キャベツの土佐煮 | 卵麦 | | 卵麦 | | 卵麦 | | 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 | 284kcal | 574kcal | エネルギー | 304kcal | 594kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 277kcal |
| | たんぱく質 | 17.7g | 22.6g | たんぱく質 | 12.6g | 17.5g | たんぱく質 | 15.7g | 20.6g | たんぱく質 | 13.2g |
| | 脂質 | 15.9g | 16.6g | 脂質 | 19.9g | 20.6g | 脂質 | 20.9g | 21.6g | 脂質 | 14.2g |
| | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g | 炭水化物 | 20.6g | 83.5g | 炭水化物 | 17.4g | 80.3g | 炭水化物 | 25.1g |
| ナトリウム | 873mg | 874mg | ナトリウム | 593mg | 594mg | ナトリウム | 663mg | 664mg | ナトリウム | 801mg | |
| カリウム | 642mg | 714mg | カリウム | 566mg | 638mg | カリウム | 508mg | 580mg | カリウム | 685mg | |
| リン | 199mg | 276mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 77mg | 154mg | リン | 232mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | |
| | ★ごはん180g | えび団子の炊き合せ | ★ごはん180g | 鶏肉とれんこんの照り煮 | ★ごはん180g | 豚肉のお好み焼風 | ★ごはん180g | 赤魚のおろし煮 | ★ごはん180g | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | |
| | 卵麦 | 春雨のマヨネーズ炒め | 卵麦 | 塩ゆでアスパラ | 卵麦 | ひとくちがんと煮 | 卵麦 | 鶏肉と春雨の中華煮 | 卵麦 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | |
| | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 | 豚すき | 卵麦 | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ | 卵麦 | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦 | 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ | |
| | 卵麦 | | 卵麦 | 切干と菜の花のおひたし | 卵麦 | | 卵麦 | | 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 | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 271kcal | 561kcal | エネルギー | 243kcal | 533kcal | エネルギー | 327kcal |
| | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 15.9g | 20.8g | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g | たんぱく質 | 16.1g |
| | 脂質 | 17.7g | 18.4g | 脂質 | 12.4g | 13.1g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 16.5g |
| | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 21.2g | 84.1g | 炭水化物 | 12.1g | 75.0g | 炭水化物 | 27.5g |
| ナトリウム | 818mg | 819mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 605mg | |
| カリウム | 385mg | 457mg | カリウム | 485mg | 557mg | カリウム | 446mg | 518mg | カリウム | 432mg | |
| リン | 162mg | 239mg | リン | 206mg | 283mg | リン | 179mg | 256mg | リン | 170mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | |
| 夕食 | ★ごはん180g | えび団子の炊き合せ | ★ごはん180g | 鶏肉とれんこんの照り煮 | ★ごはん180g | 豚肉のお好み焼風 | ★ごはん180g | 赤魚のおろし煮 | ★ごはん180g | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | |
| | 卵麦 | 春雨のマヨネーズ炒め | 卵麦 | 塩ゆでアスパラ | 卵麦 | ひとくちがんと煮 | 卵麦 | 鶏肉と春雨の中華煮 | 卵麦 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | |
| | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 | 豚すき | 卵麦 | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ | 卵麦 | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦 | 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ | |
| | 卵麦 | | 卵麦 | 切干と菜の花のおひたし | 卵麦 | | 卵麦 | | 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 | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 271kcal | 561kcal | エネルギー | 243kcal | 533kcal | エネルギー | 327kcal |
| | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 15.9g | 20.8g | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g | たんぱく質 | 16.1g |
| | 脂質 | 17.7g | 18.4g | 脂質 | 12.4g | 13.1g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 16.5g |
| | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 21.2g | 84.1g | 炭水化物 | 12.1g | 75.0g | 炭水化物 | 27.5g |
| | ナトリウム | 818mg | 819mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 605mg |
| カリウム | 385mg | 457mg | カリウム | 485mg | 557mg | カリウム | 446mg | 518mg | カリウム | 432mg | |
| リン | 162mg | 239mg | リン | 206mg | 283mg | リン | 179mg | 256mg | リン | 170mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | |
| 合計 | ★ごはん180g | えび団子の炊き合せ | ★ごはん180g | 鶏肉とれんこんの照り煮 | ★ごはん180g | 豚肉のお好み焼風 | ★ごはん180g | 赤魚のおろし煮 | ★ごはん180g | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | |
| | 卵麦 | 春雨のマヨネーズ炒め | 卵麦 | 塩ゆでアスパラ | 卵麦 | ひとくちがんと煮 | 卵麦 | 鶏肉と春雨の中華煮 | 卵麦 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | |
| | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 | 豚すき | 卵麦 | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ | 卵麦 | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦 | 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ | |
| | 卵麦 | | 卵麦 | 切干と菜の花のおひたし | 卵麦 | | 卵麦 | | 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 | 801kcal | 1671kcal | エネルギー | 772kcal | 1642kcal | エネルギー | 810kcal | 1680kcal | エネルギー | 833kcal |
| | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 38.9g |
| | 脂質 | 46.7g | 48.8g | 脂質 | 44.4g | 46.5g | 脂質 | 47.3g | 49.4g | 脂質 | 42.8g |
| | 炭水化物 | 53.8g | 242.5g | 炭水化物 | 54.8g | 243.5g | 炭水化物 | 54.2g | 242.9g | 炭水化物 | 72.5g |
| | ナトリウム | 2216mg | 2219mg | ナトリウム | 1904mg | 1907mg | ナトリウム | 1842mg | 1845mg | ナトリウム | 1986mg |
| カリウム | 1368mg | 1584mg | カリウム | 1637mg | 1853mg | カリウム | 1242mg | 1458mg | カリウム | 1589mg | |
| リン | 471mg | 702mg | リン | 551mg | 782mg | リン | 339mg | 570mg | リン | 540mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.0g | |
| 合計(間食込) | ★ごはん180g | えび団子の炊き合せ | ★ごはん180g | 鶏肉とれんこんの照り煮 | ★ごはん180g | 豚肉のお好み焼風 | ★ごはん180g | 赤魚のおろし煮 | ★ごはん180g | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | |
| | 卵麦 | 春雨のマヨネーズ炒め | 卵麦 | 塩ゆでアスパラ | 卵麦 | ひとくちがんと煮 | 卵麦 | 鶏肉と春雨の中華煮 | 卵麦 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | |
| | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 | 豚すき | 卵麦 | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ | 卵麦 | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦 | 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ | |
| | 卵麦 | | 卵麦 | 切干と菜の花のおひたし | 卵麦 | | 卵麦 | | 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 | 929kcal | 1799kcal | エネルギー | 898kcal | 1768kcal | エネルギー | 906kcal | 1776kcal | エネルギー | 961kcal |
| | たんぱく質 | 40.2g | 54.9g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 39.7g |
| | 脂質 | 46.9g | 49.0g | 脂質 | 44.6g | 46.7g | 脂質 | 47.5g | 49.6g | 脂質 | 43.0g |
| | 炭水化物 | 84.7g | 273.4g | 炭水化物 | 85.3g | 274.0g | 炭水化物 | 77.2g | 265.9g | 炭水化物 | 103.4g |
| | ナトリウム | 2222mg | 2225mg | ナトリウム | 1906mg | 1909mg | ナトリウム | 1848mg | 1851mg | ナトリウム | 1992mg |
| カリウム | 1488mg | 1704mg | カリウム | 1751mg | 1967mg | カリウム | 1355mg | 1571mg | カリウム | 1709mg | |
| リン | 485mg | 716mg | リン | 557mg | 788mg | リン | 351mg | 582mg | リン | 554mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.0g | |

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。

※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ください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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。