

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	豚肉と厚揚げの煮物	麦豆豚	鶏肉のレモンベッパ炒め	豆鶏	豆腐のツナあんかけ	麦豆セ	厚焼玉子	卵麦豆	がんもどきと椎茸の煮物	麦豆						
	ツナのマヨパスタ	卵麦豆鶏豚	赤玉南瓜煮	麦豆	スパトマト炒め	乳麦豆	みそポテト	豆	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦豆鶏豚						
		卵麦豆	レインボー春雨	卵麦豆豚	若芽のごま酢和え	麦豆	キャベツの白ドレ和え	卵麦豆	五目野菜の甘酢和え	麦豆						
		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	309kcal	552kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g	
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	20.5g	73.3g	
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	769mg	770mg	
カリウム	319mg	380mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	258mg	319mg		
リン	102mg	167mg	リン	83mg	148mg	リン	99mg	164mg	リン	112mg	177mg	リン	101mg	166mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	サワラの竜田揚	麦豆	おふくろカレーのルー	乳麦牛豆鶏豚	豚バラと蓮根の炒め物	麦落豆豚	クリーミーコロッケ	卵麦か豆	チキンのオイスターマヨ	卵麦豆鶏						
	甘酢あんかけ	麦豆	高菜と大根の煮物	麦豆	ふきと人参の甘露煮	麦豆	人参のレモン煮	乳麦鶏	チンゲン菜ソテー	乳麦牛豆鶏豚						
	スイートおさつ	豆	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦豆	青のりポテトサラダ	卵麦豆鶏	ナスと数の炒め煮	乳麦牛豆鶏豚	しめじのバター醤油パスタ	乳麦豆						
	切干と人参のハリハリ	麦豆					カボチャとハムのサラダ	卵麦豆豚	ポテトサラダ	卵乳豆豚						
		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	344kcal	587kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.6g	26.2g	
	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	28.1g	80.9g	
ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	776mg	777mg		
カリウム	655mg	716mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	520mg	581mg		
リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	127mg	192mg	リン	75mg	140mg	リン	162mg	227mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	ロールキャベツのクリーム煮	卵麦牛豆鶏豚	豚肉のおろし煮	麦豆鶏豚	鶏のカレー照煮込み	麦豆鶏	キャベツと豚肉の塩あんかけ	豆鶏豚	白身魚の梅タレがけ	麦豆						
	ピリ辛担々ナス	麦豆	揚げじゃがの煮っころがし	麦豆	人参シヤトニ	麦牛豆鶏豚	バジルポテトチキン	卵麦豆鶏豚	塩ゆでアスパラ	麦豆						
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦豆	キャベツのビーナッツ和え	麦落豆	野菜のオイスター炒め	麦豆	たたきごぼう	麦豆	さつま芋のレモン煮	麦豆						
		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	306kcal	549kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	12.9g	13.5g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	32.5g	85.3g	
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	552mg	553mg	
カリウム	397mg	458mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	530mg	530mg	カリウム	583mg	644mg		
リン	99mg	164mg	リン	141mg	206mg	リン	150mg	215mg	リン	147mg	212mg	リン	186mg	251mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g	
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.6g	57.4g	
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	81.1g	239.5g	
	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1361mg	1544mg	
	リン	369mg	564mg	リン	374mg	569mg	リン	376mg	571mg	リン	334mg	529mg	リン	449mg	644mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
脂質	57.8g	59.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	55.7g	57.5g		
炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	96.6g	255.0g		
ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	ナトリウム	2100mg	2103mg		
カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1421mg	1604mg		
リン	376mg	571mg	リン	377mg	572mg	リン	383mg	578mg	リン	340mg	535mg	リン	456mg	651mg		
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g		

お食事の作り方

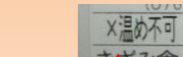


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。