

# (たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	大豆鶏	白身魚のしんじょう	卵麦鯖豆豚	肉団子の玉ねぎあん	卵麦大豆鶏豚	豚肉と大根の煮物	麦豆豚	野菜笹かまぼこ	卵豆					
	キャベツとザーサイ炒め	牛豆豚鶏ゴキ	春雨と鶏肉の炒め煮	麦豆鶏	金時豆煮	麦豆	油揚げと菜の花の煮物	麦豆	けんちん煮	麦豆コ					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦豆	法蓮草のごま和え	乳麦鯖豆鶏	キャベツのピーナツ和え	麦落豆	人参のおかかサラダ	麦豆	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦豆鶏コ					
	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	211kcal	501kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	356mg	428mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	
リン	86mg	163mg	リン	96mg	173mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg	
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	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	豚たまキャベツ	卵麦牛豆鶏豚コ	ますの幽庵焼	麦鯖豆	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵麦大豆鶏豚	鯖の照焼	麦鯖豆	鶏のスタミナ醤油焼き	麦豆鶏					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か豆	塩ゆでアスパラ	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦豆鶏コ	ミックスソテー	乳麦豆鶏	コーンソテー	乳豆						
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落豆鶏	ナスの挽肉炒め	乳麦牛豆鶏豚	フレンチマカロニ	卵麦大豆鶏	竹輪の五色さんぴら	卵麦大豆豚	白菜と挽肉の旨煮	麦豆鶏コ					
			カボチャとハムのサラダ	卵麦大豆豚			蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦豆鶏コ	中華サラダ	乳麦豆鶏コ					
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	723mg	724mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	402mg	474mg	カリウム	517mg	589mg	
リン	189mg	266mg	リン	228mg	305mg	リン	134mg	211mg	リン	227mg	304mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	かれない塩焼		照焼チキン	麦豆鶏	フリのこま焼	麦豆コ	鶏のこまタレ煮	麦豆鶏コ	オニオンソースハンバーグ	乳麦牛豆鶏					
	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	人参のさんぴら	麦豆コ	法蓮草の煮ひたし	麦豆	人参グラッセ	乳麦豆鶏	スパソテー	乳麦豆鶏					
	蒸し鶏の炒め物	卵麦鯖豆鶏コ	野菜のバジルチーズ焼き	乳豆豚	鶏肉のカレー煮	乳麦豆鶏	里芋の柚子味噌煮	麦豆	大豆と人参の煮物	麦豆					
	ポテトマサラダ	卵乳豆豚	キャベツと人参の浅漬け	麦豆	和風サラダ	卵豆	れんこんサラダ	卵麦豆豚リコ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦豆コ					
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	24.6g	87.5g
ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	565mg	637mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	658mg	730mg	
リン	203mg	280mg	リン	128mg	205mg	リン	161mg	238mg	リン	180mg	257mg	リン	209mg	286mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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					
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	63.3g	252.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	52.3g	241.0g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
	カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1467mg	1683mg
	リン	478mg	709mg	リン	452mg	683mg	リン	451mg	682mg	リン	574mg	805mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	932kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.0g	45.1g
炭水化物		81.8g	270.5g	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	91.4g	280.1g
ナトリウム		2107mg	2110mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
カリウム		1574mg	1790mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1587mg	1803mg
リン		484mg	715mg	リン	466mg	697mg	リン	463mg	694mg	リン	588mg	819mg	リン	394mg	625mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。

## 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。