

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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	
	揚げ豆腐のどろろがけ	小麦	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	小麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あなかけ	卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦	チキンアラビータ	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	小麦	白菜と昆布のナムル	小麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦
		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	167kcal 457kcal	エネルギー	242kcal 532kcal	エネルギー	180kcal 470kcal	エネルギー	163kcal 453kcal	エネルギー	221kcal 511kcal
	たんぱく質	8.4g 13.3g	たんぱく質	8.6g 13.5g	たんぱく質	9.1g 14.0g	たんぱく質	6.4g 11.3g	たんぱく質	7.0g 11.9g
	脂質	5.8g 6.5g	脂質	14.9g 15.6g	脂質	11.3g 12.0g	脂質	8.5g 9.2g	脂質	14.9g 15.6g
	炭水化物	20.8g 83.7g	炭水化物	16.5g 79.4g	炭水化物	10.6g 73.5g	炭水化物	16.2g 79.1g	炭水化物	15.1g 78.0g
ナトリウム	649mg 650mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	413mg 414mg	ナトリウム	688mg 689mg	ナトリウム	708mg 709mg	
カリウム	435mg 507mg	カリウム	483mg 555mg	カリウム	204mg 276mg	カリウム	376mg 448mg	カリウム	310mg 382mg	
リン	113mg 190mg	リン	123mg 200mg	リン	112mg 189mg	リン	153mg 230mg	リン	121mg 198mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.1g 1.1g	食塩相当量	1.7g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の味噌バター焼	乳	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦	白身魚の梅ダレがけ	小麦	鶏肉の酒粕焼	小麦	アジの磯辺焼	小麦
	キャベツソテー	乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ	卵麦
	揚げナスの煮物	小麦	五目野菜の甘酢和え	小麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦
	若芽としらすのおひたし	小麦			じゃがいものり塩炒め	乳	マカロニサラダ	卵麦	マリーネサラダ	卵乳麦
		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	319kcal 609kcal	エネルギー	299kcal 589kcal	エネルギー	320kcal 610kcal	エネルギー	312kcal 602kcal	エネルギー	245kcal 535kcal
	たんぱく質	14.7g 19.6g	たんぱく質	13.0g 17.9g	たんぱく質	15.5g 20.4g	たんぱく質	17.1g 22.0g	たんぱく質	16.9g 21.8g
	脂質	22.4g 23.1g	脂質	17.6g 18.3g	脂質	16.6g 17.3g	脂質	19.3g 20.0g	脂質	14.9g 15.6g
炭水化物	14.7g 77.6g	炭水化物	21.3g 84.2g	炭水化物	26.1g 89.0g	炭水化物	14.3g 77.2g	炭水化物	9.8g 72.7g	
ナトリウム	733mg 734mg	ナトリウム	807mg 808mg	ナトリウム	685mg 686mg	ナトリウム	622mg 623mg	ナトリウム	699mg 700mg	
カリウム	578mg 650mg	カリウム	481mg 553mg	カリウム	669mg 741mg	カリウム	397mg 469mg	カリウム	504mg 576mg	
リン	203mg 280mg	リン	158mg 235mg	リン	200mg 277mg	リン	59mg 136mg	リン	216mg 293mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	小麦	お魚サンキ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	カレーの竜田揚	小麦	豚肉とキャベツの塩おおか	小麦
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花	小麦	ふきのきんぴら	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	ハンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	小麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	小麦	春雨のサラダ	卵
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦		
		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	327kcal 617kcal	エネルギー	268kcal 558kcal	エネルギー	324kcal 614kcal	エネルギー	310kcal 600kcal	エネルギー	311kcal 601kcal
	たんぱく質	15.9g 20.8g	たんぱく質	17.3g 22.2g	たんぱく質	14.0g 18.9g	たんぱく質	16.6g 21.5g	たんぱく質	15.7g 20.6g
脂質	22.0g 22.7g	脂質	12.4g 13.1g	脂質	19.0g 19.7g	脂質	15.8g 16.5g	脂質	20.4g 21.1g	
炭水化物	14.8g 77.7g	炭水化物	21.7g 84.6g	炭水化物	24.4g 87.3g	炭水化物	25.0g 87.9g	炭水化物	15.5g 78.4g	
ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	762mg 763mg	ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	452mg 453mg	ナトリウム	665mg 666mg	
カリウム	460mg 532mg	カリウム	572mg 644mg	カリウム	635mg 707mg	カリウム	530mg 602mg	カリウム	536mg 608mg	
リン	219mg 296mg	リン	216mg 293mg	リン	189mg 266mg	リン	221mg 298mg	リン	198mg 275mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.1g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
夕食										
		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	813kcal 1683kcal	エネルギー	809kcal 1679kcal	エネルギー	824kcal 1694kcal	エネルギー	785kcal 1655kcal	エネルギー	777kcal 1647kcal
	たんぱく質	39.0g 53.7g	たんぱく質	38.9g 53.6g	たんぱく質	38.6g 53.3g	たんぱく質	40.1g 54.8g	たんぱく質	39.6g 54.3g
	脂質	50.2g 52.3g	脂質	44.9g 47.0g	脂質	46.9g 49.0g	脂質	43.6g 45.7g	脂質	50.2g 52.3g
	炭水化物	50.3g 239.0g	炭水化物	59.5g 248.2g	炭水化物	61.1g 249.8g	炭水化物	55.5g 244.2g	炭水化物	40.4g 229.1g
	ナトリウム	2099mg 2102mg	ナトリウム	2243mg 2246mg	ナトリウム	1682mg 1685mg	ナトリウム	1762mg 1765mg	ナトリウム	2072mg 2075mg
	カリウム	1473mg 1689mg	カリウム	1536mg 1752mg	カリウム	1508mg 1724mg	カリウム	1303mg 1519mg	カリウム	1350mg 1566mg
	リン	535mg 766mg	リン	497mg 728mg	リン	501mg 732mg	リン	433mg 664mg	リン	535mg 766mg
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	4.4g 4.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g
合計										
	エネルギー	941kcal 1811kcal	エネルギー	935kcal 1805kcal	エネルギー	952kcal 1822kcal	エネルギー	881kcal 1751kcal	エネルギー	903kcal 1773kcal
	たんぱく質	39.8g 54.5g	たんぱく質	39.5g 54.2g	たんぱく質	39.4g 54.1g	たんぱく質	40.9g 55.6g	たんぱく質	40.2g 54.9g
	脂質	50.4g 52.5g	脂質	45.1g 47.2g	脂質	47.1g 49.2g	脂質	43.8g 45.9g	脂質	50.4g 52.5g
	炭水化物	81.2g 269.9g	炭水化物	90.0g 278.7g	炭水化物	92.0g 280.7g	炭水化物	78.5g 267.2g	炭水化物	70.9g 259.6g
	ナトリウム	2105mg 2108mg	ナトリウム	2245mg 2248mg	ナトリウム	1688mg 1691mg	ナトリウム	1768mg 1771mg	ナトリウム	2074mg 2077mg
	カリウム	1593mg 1809mg	カリウム	1650mg 1866mg	カリウム	1628mg 1844mg	カリウム	1416mg 1632mg	カリウム	1464mg 1680mg
	リン	549mg 780mg	リン	503mg 734mg	リン	515mg 746mg	リン	445mg 676mg	リン	541mg 772mg
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	4.4g 4.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g
	合計(間食込)									
エネルギー		941kcal 1811kcal	エネルギー	935kcal 1805kcal	エネルギー	952kcal 1822kcal	エネルギー	881kcal 1751kcal	エネルギー	903kcal 1773kcal
たんぱく質		39.8g 54.5g	たんぱく質	39.5g 54.2g	たんぱく質	39.4g 54.1g	たんぱく質	40.9g 55.6g	たんぱく質	40.2g 54.9g
脂質		50.4g 52.5g	脂質	45.1g 47.2g	脂質	47.1g 49.2g	脂質	43.8g 45.9g	脂質	50.4g 52.5g
炭水化物		81.2g 269.9g	炭水化物	90.0g 278.7g	炭水化物	92.0g 280.7g	炭水化物	78.5g 267.2g	炭水化物	70.9g 259.6g
ナトリウム		2105mg 2108mg	ナトリウム	2245mg 2248mg	ナトリウム	1688mg 1691mg	ナトリウム	1768mg 1771mg	ナトリウム	2074mg 2077mg
カリウム		1593mg 1809mg	カリウム	1650mg 1866mg	カリウム	1628mg 1844mg	カリウム	1416mg 1632mg	カリウム	1464mg 1680mg
リン		549mg 780mg	リン	503mg 734mg	リン	515mg 746mg	リン	445mg 676mg	リン	541mg 772mg
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	4.4g 4.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g

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



- 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。