

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
朝食	★ごはん180g 肉詰いなり煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	卵麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウィンナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 自玉焼き 洋風肉じゃが煮 葉の花とツナの辛子和え	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 ギャロツトエッグ	卵麦 乳麦 卵乳麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 459kcal 13.8g 9.4g 77.9g 725mg 507mg 202mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 197kcal 7.7g 10.5g 18.2g 552mg 475mg 101mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 483kcal 12.2g 11.2g 81.1g 553mg 540mg 178mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 576kcal 14.7g 14.1g 94.2g 605mg 590mg 245mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 500kcal 12.3g 13.3g 79.6g 564mg 313mg 103mg 1.4g
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジのカルパチョ ミックスソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 595kcal 21.4g 20.4g 77.8g 629mg 579mg 334mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 620kcal 19.1g 22.1g 82.8g 721mg 646mg 278mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 682kcal 18.4g 26.2g 88.1g 502mg 499mg 276mg 1.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 565kcal 22.8g 17.1g 75.1g 809mg 603mg 169mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 555kcal 20.0g 15.5g 79.0g 654mg 491mg 252mg 1.7g
間食	◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあんまり炒め 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとももほろのピーマン味噌和え	麦 乳麦 卵	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮ひたし 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 573kcal 20.2g 14.1g 88.6g 827mg 635mg 287mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 576kcal 17.3g 13.6g 87.9g 963mg 530mg 220mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 693mg 542mg 230mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg 1.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 604kcal 22.6g 18.0g 84.9g 590mg 775mg 306mg 1.5g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1627kcal 55.4g 43.9g 244.3g 2182mg 1731mg 823mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1683kcal 53.9g 46.9g 251.8g 2238mg 1795mg 753mg 5.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1721kcal 55.3g 52.1g 248.5g 1737mg 1592mg 764mg 4.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1681kcal 56.8g 45.3g 249.6g 1906mg 1768mg 668mg 4.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1659kcal 54.9g 46.8g 243.5g 1810mg 1651mg 738mg 4.6g
合計(間食込)	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1753kcal 56.0g 44.1g 274.8g 2184mg 1845mg 829mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1811kcal 54.7g 47.1g 282.7g 2244mg 1915mg 767mg 5.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1849kcal 56.1g 52.3g 279.4g 1740mg 1712mg 778mg 4.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1777kcal 57.6g 45.5g 272.6g 1912mg 1881mg 680mg 4.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ごはんセット 1787kcal 55.7g 47.0g 274.4g 1813mg 1771mg 752mg 4.6g

※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。

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る



〇温め可

- 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

×温め不可



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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。