

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

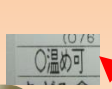
		7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)		
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
		豚肉と白菜のトマト煮込み		オムレツ		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		鶏肉のデミグラス煮込み		揚げ真丈の柚子おろしあん		
		キャベツとザーサイ炒め		和風あんからめソース		大根の佃煮煮		ジャガ芋の中華炒め		蕪の野菜あんかけ		
		卵乳麦		コンニャクのおおき炒め		ハムの和風サラダ		コンニャクの辛味炒め		ひき肉と里芋の味噌煮		
		おかず	ご飯セット	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	262kcal	505kcal	244kcal	487kcal	229kcal	472kcal	171kcal	414kcal	216kcal	459kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	6.1g	10.2g	5.6g	9.7g	6.4g	10.5g	5.6g	9.7g	
	脂質	15.7g	16.3g	11.7g	12.3g	13.9g	14.5g	8.1g	8.7g	9.6g	10.2g	
	炭水化物	22.0g	74.8g	28.8g	81.6g	20.2g	73.0g	18.8g	71.6g	25.8g	78.6g	
	ナトリウム	668mg	669mg	675mg	676mg	508mg	509mg	510mg	511mg	681mg	682mg	
カリウム	465mg	526mg	317mg	378mg	420mg	481mg	325mg	386mg	392mg	453mg		
リン	115mg	180mg	115mg	180mg	97mg	162mg	75mg	140mg	87mg	152mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん150g	カレイのガレー焼		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
		ミックスソテー		メンチカツ		塩タレポテ		ひじきと野菜の豆腐せ和風あん		チキンのオニスタマヨ		
		かぼちのゴマ煮		インゲンソテー		さつま揚げと小松菜の煮浸し		人参のレモン煮		チンゲン菜ソテー		
		クリームコロッケ		春雨の甘酢炒め		ポテトサラダ		ナスと蕪の炒め煮		さつま芋のコンソメ煮		
		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	308kcal	551kcal	407kcal	650kcal	341kcal	584kcal	378kcal	621kcal	357kcal	600kcal	
	たんぱく質	11.5g	15.6g	7.9g	12.0g	11.1g	15.2g	11.7g	15.8g	13.3g	17.4g	
	脂質	15.7g	16.3g	24.1g	24.7g	21.5g	22.1g	22.1g	22.7g	20.4g	21.0g	
	炭水化物	30.6g	83.4g	38.2g	91.0g	22.5g	75.3g	33.5g	86.3g	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	244mg	245mg	686mg	687mg	277mg	278mg	682mg	683mg	647mg	648mg	
カリウム	615mg	676mg	291mg	352mg	554mg	615mg	421mg	482mg	606mg	667mg		
リン	157mg	222mg	99mg	164mg	157mg	222mg	111mg	176mg	145mg	210mg		
食塩相当量	0.6g	0.6g	1.7g	1.7g	1.8g	1.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
		豚肉のお好み焼		ヤンニョムチキン		百身魚の竜田揚		肉野菜炒め		鶏のトマトパジルソース		
		マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ジャガ芋ときのこの煮物		きのこことじゃが芋のアージョ		
		ジャーマンポテト		竹輪の五色きんぴら		小倉金時		春雨のマヨネーズ炒め		大根の甘酢漬		
		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	406kcal	649kcal	344kcal	587kcal	400kcal	643kcal	415kcal	658kcal	401kcal	644kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	14.0g	18.1g	13.9g	18.0g	9.6g	13.7g	11.5g	15.6g	
	脂質	25.4g	26.0g	21.0g	21.6g	20.4g	21.0g	26.6g	27.2g	31.9g	32.5g	
	炭水化物	32.0g	84.8g	24.4g	77.2g	38.1g	90.9g	32.3g	85.1g	16.5g	69.3g	
ナトリウム	806mg	807mg	844mg	845mg	455mg	456mg	702mg	703mg	561mg	562mg		
カリウム	545mg	606mg	410mg	471mg	452mg	513mg	515mg	576mg	530mg	591mg		
リン	144mg	209mg	162mg	227mg	203mg	268mg	138mg	203mg	150mg	215mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
		豚肉のお好み焼		ヤンニョムチキン		百身魚の竜田揚		肉野菜炒め		鶏のトマトパジルソース		
		マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ジャガ芋ときのこの煮物		きのこことじゃが芋のアージョ		
		ジャーマンポテト		竹輪の五色きんぴら		小倉金時		春雨のマヨネーズ炒め		大根の甘酢漬		
		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	406kcal	649kcal	344kcal	587kcal	400kcal	643kcal	415kcal	658kcal	401kcal	644kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	14.0g	18.1g	13.9g	18.0g	9.6g	13.7g	11.5g	15.6g	
	脂質	25.4g	26.0g	21.0g	21.6g	20.4g	21.0g	26.6g	27.2g	31.9g	32.5g	
	炭水化物	32.0g	84.8g	24.4g	77.2g	38.1g	90.9g	32.3g	85.1g	16.5g	69.3g	
	ナトリウム	806mg	807mg	844mg	845mg	455mg	456mg	702mg	703mg	561mg	562mg	
カリウム	545mg	606mg	410mg	471mg	452mg	513mg	515mg	576mg	530mg	591mg		
リン	144mg	209mg	162mg	227mg	203mg	268mg	138mg	203mg	150mg	215mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	976kcal	1705kcal	995kcal	1724kcal	970kcal	1699kcal	964kcal	1693kcal	974kcal	1703kcal	
	たんぱく質	30.8g	43.1g	28.0g	40.3g	30.6g	42.9g	27.7g	40.0g	30.4g	42.7g	
	脂質	56.8g	58.6g	56.8g	58.6g	55.8g	57.6g	56.8g	58.6g	61.9g	63.7g	
	炭水化物	84.6g	243.0g	91.4g	249.8g	80.8g	239.2g	84.6g	243.0g	72.3g	230.7g	
	ナトリウム	1718mg	1721mg	2205mg	2208mg	1690mg	1693mg	1894mg	1897mg	1889mg	1892mg	
	カリウム	1625mg	1808mg	1018mg	1201mg	1426mg	1609mg	1261mg	1444mg	1528mg	1711mg	
	リン	416mg	611mg	376mg	577mg	457mg	652mg	324mg	519mg	382mg	577mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.5g	5.5g	4.3g	4.4g	4.8g	4.8g	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	1043kcal	1772kcal	1033kcal	1762kcal	1028kcal	1757kcal	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	28.4g	40.7g	30.9g	43.2g	28.1g	40.4g	30.8g	43.1g	
脂質	56.9g	58.7g	56.9g	58.7g	55.9g	57.7g	56.9g	58.7g	62.0g	63.8g		
炭水化物	100.1g	258.5g	102.9g	261.3g	96.0g	254.4g	100.1g	258.5g	83.8g	242.2g		
ナトリウム	1721mg	1724mg	2208mg	2211mg	1691mg	1694mg	1897mg	1900mg	1892mg	1895mg		
カリウム	1685mg	1868mg	1074mg	1257mg	1483mg	1666mg	1321mg	1504mg	1584mg	1767mg		
リン	423mg	618mg	382mg	577mg	460mg	655mg	331mg	526mg	388mg	583mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.5g	5.5g	4.3g	4.4g	4.8g	4.8g	4.7g	4.7g		

お食事の作り方

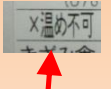


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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バ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。