

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵麦			
	コンニャクのおおき炒め	麦	大根の柚香煮	麦	コンニャクの香味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	里芋のおろし煮	麦			
	人参のおかかサラダ	麦	若芽の酢味噌和え	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦	麩と豚肉のチャンプルー	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	124kcal	414kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	
	たんぱく質	4.9g	9.8g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.7g	8.4g	
	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	18.7g	81.6g	
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	557mg	558mg	
カリウム	340mg	412mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	431mg	503mg		
リン	81mg	158mg	リン	72mg	149mg	リン	171mg	248mg	リン	126mg	203mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	チキンのオイスターマヨ	卵麦	カレイのスライス湯	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦			
	人参グラッセ	卵麦	オクラのペペロンチーノ	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	麦			
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	中華キャベツ	麦	豚すき	麦	蓮根と牛肉のしぐれ煮	麦			
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と昆布のナムル	麦	ナスの油炒め	麦	ナスの油炒め	麦	パスタのクリーム煮	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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.5g	74.4g	炭水化物	25.8g	88.7g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	669mg	670mg		
カリウム	320mg	392mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	531mg	603mg		
リン	162mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	172mg	249mg	リン	168mg	245mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎ハイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎ハイナップル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	ザラメの蒸し煮	麦	鶏のごまだれ煮	麦	ホッパの磯辺焼	麦			
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦			
	鶏肉の青じそ南蛮煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	五色煮豆	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦			
	ひとくちがんと煮	麦		麦	ブレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	きのこじゃが芋のアーリオ・オーグ	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	370kcal	660kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	20.9g	25.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	26.5g	27.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	18.0g	18.7g	
炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	15.9g	78.8g		
ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	740mg	741mg		
カリウム	517mg	589mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	578mg	650mg		
リン	263mg	340mg	リン	199mg	246mg	リン	178mg	255mg	リン	196mg	273mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	ザラメの蒸し煮	麦	鶏のごまだれ煮	麦	ホッパの磯辺焼	麦			
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦			
	鶏肉の青じそ南蛮煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	五色煮豆	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦			
	ひとくちがんと煮	麦		麦	ブレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	きのこじゃが芋のアーリオ・オーグ	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	370kcal	660kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	20.9g	25.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	26.5g	27.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	15.9g	78.8g	
ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	740mg	741mg		
カリウム	517mg	589mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	578mg	650mg		
リン	263mg	340mg	リン	199mg	246mg	リン	178mg	255mg	リン	196mg	273mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.9g	47.0g	
	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	45.9g	234.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	
	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	
	カリウム	1177mg	1393mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1475mg	1691mg	
	リン	506mg	737mg	リン	475mg	706mg	リン	521mg	752mg	リン	452mg	683mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
		たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		46.3g	48.4g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.1g	47.2g	
炭水化物		76.5g	265.2g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	88.6g	277.3g	
ナトリウム		2239mg	2242mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	
カリウム		1291mg	1507mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1588mg	1804mg	
リン		512mg	743mg	リン	489mg	720mg	リン	527mg	758mg	リン	464mg	695mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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。