

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)	
	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
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 鶏卵 たんぱく質 6.4g 脂質 12.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg リン 113mg 食塩相当量 1.5g	卵乳麦 鶏卵 たんぱく質 10.5g 脂質 13.4g 炭水化物 75.7g ナトリウム 587mg カリウム 514mg リン 178mg 食塩相当量 1.5g	★ごはん150g 油揚げの玉子とし 豚肉と大根のヒリ辛煮 ごぼうの味噌煮 たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g	卵乳麦 鶏卵 たんぱく質 11.9g 脂質 12.1g 炭水化物 83.9g ナトリウム 393mg カリウム 514mg リン 207mg 食塩相当量 1.0g	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボー炒め きんぴら たんぱく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	卵乳麦 鶏卵 たんぱく質 10.7g 脂質 16.9g 炭水化物 84.8g ナトリウム 735mg カリウム 525mg リン 187mg 食塩相当量 1.9g	★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとサニーサイ炒め じゃが芋きんぴら たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	卵 たんぱく質 8.5g 脂質 14.6g 炭水化物 70.1g ナトリウム 460mg カリウム 438mg リン 124mg 食塩相当量 1.2g	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め 青のりポテトサラダ たんぱく質 3.1g 脂質 13.1g 炭水化物 28.3g ナトリウム 603mg カリウム 252mg リン 49mg 食塩相当量 1.5g	卵乳麦 たんぱく質 7.2g 脂質 13.7g 炭水化物 81.1g ナトリウム 604mg カリウム 313mg リン 114mg 食塩相当量 1.5g
昼食	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソテー 野菜炒め 野菜入りトマトビーンズ たんぱく質 12.6g 脂質 20.0g 炭水化物 27.9g ナトリウム 650mg カリウム 534mg リン 148mg 食塩相当量 1.7g	麦 卵 たんぱく質 16.7g 脂質 20.6g 炭水化物 80.7g ナトリウム 651mg カリウム 595mg リン 213mg 食塩相当量 1.7g	★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ナスの炒り煮 たんぱく質 12.4g 脂質 31.9g 炭水化物 20.4g ナトリウム 750mg カリウム 547mg リン 148mg 食塩相当量 1.9g	麦落 麦 たんぱく質 16.5g 脂質 32.5g 炭水化物 73.2g ナトリウム 751mg カリウム 608mg リン 213mg 食塩相当量 1.9g	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャドー かぼちの揚げ煮 豚肉のマヨマスタード炒め たんぱく質 9.5g 脂質 20.5g 炭水化物 38.3g ナトリウム 681mg カリウム 508mg リン 132mg 食塩相当量 1.7g	卵乳麦 麦 たんぱく質 13.6g 脂質 21.1g 炭水化物 91.1g ナトリウム 682mg カリウム 569mg リン 197mg 食塩相当量 1.7g	★ごはん150g 煮込みタンロリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し たんぱく質 12.1g 脂質 19.1g 炭水化物 34.1g ナトリウム 653mg カリウム 418mg リン 135mg 食塩相当量 1.7g	卵 たんぱく質 16.2g 脂質 19.7g 炭水化物 86.9g ナトリウム 654mg カリウム 479mg リン 200mg 食塩相当量 1.7g	★ごはん150g サワラのおろし煮 けんちん煮 スイートおさつ たんぱく質 11.1g 脂質 14.2g 炭水化物 41.5g ナトリウム 378mg カリウム 654mg リン 149mg 食塩相当量 1.0g	麦 麦 たんぱく質 15.2g 脂質 14.8g 炭水化物 94.3g ナトリウム 379mg カリウム 715mg リン 214mg 食塩相当量 1.0g
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g	
夕食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜の味噌煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ たんぱく質 12.2g 脂質 20.6g 炭水化物 39.9g ナトリウム 982mg カリウム 568mg リン 169mg 食塩相当量 2.5g	麦落 麦 卵乳麦 たんぱく質 16.3g 脂質 21.2g 炭水化物 92.7g ナトリウム 983mg カリウム 629mg リン 234mg 食塩相当量 2.5g	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー れんこんの土佐煮 野菜のパジルチーズ焼き たんぱく質 10.3g 脂質 11.0g 炭水化物 36.7g ナトリウム 695mg カリウム 577mg リン 176mg 食塩相当量 1.8g	卵乳麦 卵 たんぱく質 14.4g 脂質 16.4g 炭水化物 24.2g ナトリウム 636mg カリウム 624mg リン 181mg 食塩相当量 1.6g	★ごはん150g ボークツインジャー 大豆の肉じゃが煮 切干大根のカレーきんぴら たんぱく質 18.5g 脂質 17.0g 炭水化物 77.0g ナトリウム 637mg カリウム 685mg リン 246mg 食塩相当量 1.6g	麦 卵乳麦 たんぱく質 18.5g 脂質 17.0g 炭水化物 77.0g ナトリウム 637mg カリウム 685mg リン 246mg 食塩相当量 1.6g	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 葱とえのきのさっと煮 ナスの油炒め たんぱく質 13.2g 脂質 25.8g 炭水化物 25.7g ナトリウム 617mg カリウム 557mg リン 203mg 食塩相当量 1.6g	卵 卵乳麦 たんぱく質 17.3g 脂質 26.4g 炭水化物 78.5g ナトリウム 618mg カリウム 618mg リン 268mg 食塩相当量 1.6g	★ごはん150g ナスと鶏肉のじぎ焼 キャベツの麻婆あんかけ クリームコロッケ たんぱく質 12.5g 脂質 25.7g 炭水化物 27.3g ナトリウム 732mg カリウム 472mg リン 148mg 食塩相当量 1.9g	麦 麦落 卵乳麦 たんぱく質 16.6g 脂質 26.3g 炭水化物 80.1g ナトリウム 733mg カリウム 533mg リン 213mg 食塩相当量 1.9g
合計	エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 53.4g 炭水化物 90.7g ナトリウム 2218mg カリウム 1629mg リン 430mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1691kcal たんぱく質 43.5g 脂質 55.2g 炭水化物 249.1g ナトリウム 2221mg カリウム 1812mg リン 625mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 980kcal たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g 炭水化物 88.2g ナトリウム 1837mg カリウム 1638mg リン 466mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1709kcal たんぱく質 42.8g 脂質 56.2g 炭水化物 246.6g ナトリウム 1840mg カリウム 1821mg リン 661mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 979kcal たんぱく質 30.5g 脂質 53.2g 炭水化物 94.5g ナトリウム 2051mg カリウム 1657mg リン 435mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1708kcal たんぱく質 42.8g 脂質 55.0g 炭水化物 252.9g ナトリウム 2054mg カリウム 1840mg リン 630mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 964kcal たんぱく質 29.7g 脂質 58.9g 炭水化物 77.1g ナトリウム 1729mg カリウム 1352mg リン 397mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1693kcal たんぱく質 42.0g 脂質 60.7g 炭水化物 235.5g ナトリウム 1732mg カリウム 1535mg リン 592mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 978kcal たんぱく質 26.7g 脂質 53.0g 炭水化物 97.1g ナトリウム 1713mg カリウム 1378mg リン 346mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1707kcal たんぱく質 39.0g 脂質 54.8g 炭水化物 255.5g ナトリウム 1716mg カリウム 1561mg リン 541mg 食塩相当量 4.4g
合計(間食込)	エネルギー 1025kcal たんぱく質 31.5g 脂質 53.5g 炭水化物 105.9g ナトリウム 2219mg カリウム 1686mg リン 433mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1754kcal たんぱく質 43.8g 脂質 55.3g 炭水化物 264.3g ナトリウム 2222mg カリウム 1869mg リン 628mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1044kcal たんぱく質 30.9g 脂質 54.5g 炭水化物 103.7g ナトリウム 1840mg カリウム 1698mg リン 473mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1773kcal たんぱく質 43.2g 脂質 56.3g 炭水化物 262.1g ナトリウム 1843mg カリウム 1881mg リン 668mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1027kcal たんぱく質 30.9g 脂質 53.3g 炭水化物 106.0g ナトリウム 2054mg カリウム 1713mg リン 441mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1756kcal たんぱく質 43.2g 脂質 55.1g 炭水化物 264.4g ナトリウム 2057mg カリウム 1896mg リン 636mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1027kcal たんぱく質 30.0g 脂質 59.0g 炭水化物 92.3g ナトリウム 1730mg カリウム 1409mg リン 400mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1756kcal たんぱく質 42.3g 脂質 60.8g 炭水化物 250.7g ナトリウム 1733mg カリウム 1592mg リン 595mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1042kcal たんぱく質 27.1g 脂質 53.1g 炭水化物 112.6g ナトリウム 1716mg カリウム 1438mg リン 353mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1771kcal たんぱく質 39.4g 脂質 54.9g 炭水化物 271.0g ナトリウム 1719mg カリウム 1621mg リン 548mg 食塩相当量 4.4g

※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



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

- 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



- 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。