

# (たんぱく60g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)  |   |         |          |
|---------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>高野豆腐の味噌煮<br>ひじきとごぼうのナムル |   | ★ごはん180g<br>えび団子とかぶの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>ミックスビーンズのクリーム煮 |   | ★ごはん180g<br>豚肉としめじの生煮炒め<br>切干大根煮<br>里芋の和風クリーム煮 |   | ★ごはん180g<br>豆腐ステーキ<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>豚肉と大根の煮物 |   | ★ごはん180g<br>豚肉とぶきの炒め煮<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>切干大根のコンソメ炒め |   |         |          |
|         | エネルギー  | 205kcal   | 495kcal   | 194kcal   | 484kcal  | 187kcal   | 477kcal                                       | 204kcal   | 494kcal   | 217kcal   | 507kcal |          |
|         | たんぱく質  | 10.0g   | 14.9g   | 9.7g  | 14.6g  | 10.7g   | 15.6g   | 10.9g   | 15.8g   | 8.4g  | 13.3g   |          |
|         | 脂質   | 13.4g   | 14.1g   | 5.6g  | 6.3g   | 7.5g  | 8.2g  | 12.6g   | 13.3g   | 10.7g   | 11.4g   |          |
|         | 炭水化物   | 10.9g   | 73.8g   | 26.5g   | 89.4g  | 19.4g   | 82.3g   | 10.9g   | 73.8g   | 21.8g   | 84.7g   |          |
|         | ナトリウム  | 593mg   | 594mg   | 749mg   | 750mg  | 718mg   | 719mg   | 520mg   | 521mg   | 635mg   | 636mg   |          |
|         | カリウム   | 260mg   | 332mg   | 462mg   | 534mg  | 466mg   | 538mg   | 371mg   | 443mg   | 425mg   | 497mg   |          |
|         | リン   | 139mg   | 216mg   | 132mg   | 209mg  | 168mg   | 245mg   | 120mg   | 197mg   | 121mg   | 198mg   |          |
|         | 食塩相当量  | 1.5g  | 1.5g  | 1.9g  | 1.9g   | 1.8g  | 1.8g  | 1.3g  | 1.3g  | 1.6g  | 1.6g    |          |
|         | 昼食   | ★ごはん180g<br>鯖のバジルオーリーブ焼<br>人参のきんぴら<br>大豆と椎茸の煮物<br>白菜のスープ煮 |   | ★ごはん180g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>キャベツの和風カレー煮 |  | ★ごはん180g<br>マーボなす<br>鶏ごぼろ<br>カリフラワーのピクルス                |   | ★ごはん180g<br>鶏のマスタード焼き<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>白菜の中華そぼろ煮 |   | ★ごはん180g<br>赤魚のごま焼<br>人参のきんぴら<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>なすのカラフル和風あん |         |          |
|         |  | エネルギー   | 297kcal   | 587kcal   | 305kcal  | 595kcal   | 321kcal                                       | 611kcal   | 259kcal   | 549kcal   | 289kcal | 579kcal  |
|         |  | たんぱく質   | 16.6g   | 21.5g   | 13.0g  | 17.9g   | 11.0g   | 15.9g   | 14.2g   | 19.1g   | 17.8g   | 22.7g    |
|         |  | 脂質  | 18.8g   | 19.5g   | 18.2g  | 18.9g   | 18.6g   | 19.3g   | 14.8g   | 15.5g   | 17.5g   | 18.2g    |
|         |  | 炭水化物  | 14.7g   | 77.6g   | 22.1g  | 85.0g   | 26.6g   | 89.5g   | 16.7g   | 79.6g   | 15.0g   | 77.9g    |
| ナトリウム   |  | 596mg   | 597mg   | 711mg   | 712mg  | 640mg   | 641mg   | 575mg   | 576mg   | 647mg   | 648mg   |          |
| カリウム    |  | 745mg   | 817mg   | 443mg   | 515mg  | 431mg   | 503mg   | 574mg   | 646mg   | 590mg   | 662mg   |          |
| リン      |  | 233mg   | 310mg   | 149mg   | 226mg  | 127mg   | 204mg   | 150mg   | 227mg   | 210mg   | 287mg   |          |
| 食塩相当量   |  | 1.5g  | 1.5g  | 1.8g  | 1.8g   | 1.6g  | 1.6g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.6g  | 1.6g    |          |
| 間食      |  | ◎黄桃(缶)150g  |   | ◎黄桃(缶)150g  |  | ◎みかん(缶)150g   |   | ◎バナナ(缶)150g   |   | ◎黄桃(缶)150g  |         |          |
|         |  | ★ごはん180g<br>肉団子とたまごの薫煎あん<br>春雨の五目炒め<br>大根と鶏肉の味噌煮          |   | ★ごはん180g<br>アンの幽庵焼<br>オニオンソテー<br>揚ナスの煮物<br>シャーマンポテト         |  | ★ごはん180g<br>鶏の酒蒸し煮<br>ミックスソテー<br>大豆と人参の煮物<br>牛肉とひじきの炒め煮 |   | ★ごはん180g<br>ブリの塩焼<br>きのこソテー<br>油揚げと菜の花の煮物<br>クリームコロッケ               |   | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>白菜の煮ひだし<br>イカと若芽の和え物        |         |          |
|         |  | エネルギー   | 349kcal   | 639kcal   | 326kcal  | 616kcal   | 280kcal                                       | 570kcal   | 292kcal   | 582kcal   | 251kcal | 541kcal  |
|         |  | たんぱく質   | 12.5g   | 17.4g   | 16.4g  | 21.3g   | 17.7g   | 22.6g   | 16.7g   | 21.6g   | 12.3g   | 17.2g    |
|         |  | 脂質  | 11.9g   | 12.6g   | 17.8g  | 18.5g   | 15.7g   | 16.4g   | 18.7g   | 19.4g   | 12.7g   | 13.4g    |
|         | 炭水化物   | 47.0g   | 109.9g  | 23.7g   | 86.6g  | 15.4g   | 78.3g   | 13.9g   | 76.8g   | 22.2g   | 85.1g   |          |
|         | ナトリウム  | 696mg   | 697mg   | 641mg   | 642mg  | 550mg   | 551mg   | 549mg   | 550mg   | 701mg   | 702mg   |          |
|         | カリウム   | 559mg   | 631mg   | 658mg   | 730mg  | 667mg   | 739mg   | 391mg   | 463mg   | 449mg   | 521mg   |          |
|         | リン   | 176mg   | 253mg   | 212mg   | 289mg  | 196mg   | 273mg   | 167mg   | 244mg   | 180mg   | 257mg   |          |
|         | 食塩相当量  | 1.8g  | 1.8g  | 1.6g  | 1.6g   | 1.4g  | 1.4g  | 1.4g  | 1.4g  | 1.8g  | 1.8g    |          |
|         | 夕食   | ★ごはん180g<br>肉団子とたまごの薫煎あん<br>春雨の五目炒め<br>大根と鶏肉の味噌煮          |   | ★ごはん180g<br>アンの幽庵焼<br>オニオンソテー<br>揚ナスの煮物<br>シャーマンポテト         |  | ★ごはん180g<br>鶏の酒蒸し煮<br>ミックスソテー<br>大豆と人参の煮物<br>牛肉とひじきの炒め煮 |   | ★ごはん180g<br>ブリの塩焼<br>きのこソテー<br>油揚げと菜の花の煮物<br>クリームコロッケ               |   | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>白菜の煮ひだし<br>イカと若芽の和え物        |         |          |
|         |  | エネルギー   | 851kcal   | 1721kcal  | 825kcal  | 1695kcal  | 788kcal                                       | 1658kcal  | 755kcal   | 1625kcal  | 757kcal | 1627kcal |
|         |  | たんぱく質   | 39.1g   | 53.8g   | 39.1g  | 53.8g   | 39.4g   | 54.1g   | 41.8g   | 56.5g   | 38.5g   | 53.2g    |
|         |  | 脂質  | 44.1g   | 46.2g   | 41.6g  | 43.7g   | 41.8g   | 43.9g   | 46.1g   | 48.2g   | 40.9g   | 43.0g    |
| 炭水化物    |  | 72.6g   | 261.3g  | 72.3g   | 261.0g   | 61.4g   | 250.1g  | 41.5g   | 230.2g  | 59.0g   | 247.7g  |          |
| ナトリウム   |  | 1885mg  | 1888mg  | 2101mg  | 2104mg   | 1908mg  | 1911mg  | 1644mg  | 1647mg  | 1983mg  | 1986mg  |          |
| カリウム    |  | 1564mg  | 1780mg  | 1563mg  | 1779mg   | 1564mg  | 1780mg  | 1336mg  | 1552mg  | 1464mg  | 1680mg  |          |
| リン      |  | 548mg   | 779mg   | 493mg   | 724mg  | 491mg   | 722mg   | 437mg   | 668mg   | 511mg   | 742mg   |          |
| 食塩相当量   |  | 4.8g  | 4.8g  | 5.3g  | 5.3g   | 4.8g  | 4.8g  | 4.2g  | 4.2g  | 5.0g  | 5.0g    |          |
| 合計(間食込) |  | エネルギー   | 979kcal   | 1849kcal  | 953kcal  | 1823kcal  | 884kcal                                       | 1754kcal  | 881kcal   | 1751kcal  | 885kcal | 1755kcal |
|         |  | たんぱく質   | 39.9g   | 54.6g   | 39.9g  | 54.6g   | 40.2g   | 54.9g   | 42.4g   | 57.1g   | 39.3g   | 54.0g    |
|         |  | 脂質  | 44.3g   | 46.4g   | 41.8g  | 43.9g   | 42.0g   | 44.1g   | 46.3g   | 48.4g   | 41.1g   | 43.2g    |
|         |  | 炭水化物  | 103.5g  | 292.2g  | 103.2g   | 291.9g  | 84.4g   | 273.1g  | 72.0g   | 260.7g  | 89.9g   | 278.6g   |
|         |  | ナトリウム   | 1891mg  | 1894mg  | 2107mg   | 2110mg  | 1914mg  | 1917mg  | 1646mg  | 1649mg  | 1989mg  | 1992mg   |
|         | カリウム   | 1684mg  | 1900mg  | 1683mg  | 1899mg   | 1677mg  | 1893mg  | 1450mg  | 1666mg  | 1584mg  | 1800mg  |          |
|         | リン   | 562mg   | 793mg   | 507mg   | 738mg  | 503mg   | 734mg   | 443mg   | 674mg   | 525mg   | 756mg   |          |
|         | 食塩相当量  | 4.8g  | 4.8g  | 5.3g  | 5.3g   | 4.8g  | 4.8g  | 4.2g  | 4.2g  | 5.0g  | 5.0g    |          |

## 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。