

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉カレークリーム煮	がんとどきの含め煮	ナスと豚肉の味噌絡め	茗茶豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	卵麦					
	さつま芋の炒り煮	スノーキャベツ	人参の炒り煮	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	赤玉南瓜煮	卵麦	赤玉南瓜煮	卵麦	卵麦					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	明太ポテトサラダ	カラフルサラダ	キヤロットエッグ	卵麦	キャベツのピーナツ和え	卵麦	キャベツのピーナツ和え	卵麦	卵麦					
	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	286kcal	529kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	213kcal	456kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	7.7g	8.3g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	494mg	495mg
カリウム	401mg	462mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	195mg	256mg	カリウム	602mg	663mg	
リン	119mg	184mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	56mg	121mg	リン	93mg	158mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚生姜焼き丼の具	さつま芋と鶏肉の炒め物	ブリの蒲焼	ポークチャップ	卵麦	ささみ天葉フライ	卵麦	ささみ天葉フライ	卵麦	卵麦					
	切干大根煮	ナスと鶏の炒め煮	インゲンソテー	さつま芋のレモン煮	卵麦	オニオンソテー	卵麦	オニオンソテー	卵麦	卵麦					
	マゼドニアサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ	枝豆とコーンのバター風味	春雨のサラダ	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜炒め	卵麦	卵麦					
	マゼドニアサラダ	マゼドニアサラダ	マゼドニアサラダ	マゼドニアサラダ	卵麦	マゼドニアサラダ	卵麦	マゼドニアサラダ	卵麦	卵麦					
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	432kcal	675kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	15.3g	19.4g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	31.4g	84.2g
ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	690mg	691mg	
カリウム	466mg	527mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	300mg	361mg	
リン	147mg	212mg	リン	129mg	194mg	リン	147mg	212mg	リン	136mg	201mg	リン	128mg	193mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	根菜入りハンバーグ	赤魚の竜田揚	チャプチエ	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鱈の磯辺焼き	卵麦	鱈の磯辺焼き	卵麦	卵麦					
	デンゲン菜とピーマンのソテー	きのこあん	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	大豆と人参の煮物	卵麦	人参シヤトー	卵麦	人参シヤトー	卵麦	卵麦					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャーマンポテト	大根の甘酢漬け	さっぱりポテトサラダ	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	卵麦					
	コールスロークサラダ	れんこんサラダ	れんこんサラダ	れんこんサラダ	卵麦	ハインキヤロットラブ	卵麦	ハインキヤロットラブ	卵麦	卵麦					
	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	298kcal	541kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	382kcal	625kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	25.1g	25.7g
炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	26.8g	79.6g	
ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	555mg	556mg	
カリウム	528mg	589mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	773mg	834mg	カリウム	364mg	425mg	
リン	86mg	151mg	リン	173mg	238mg	リン	113mg	178mg	リン	198mg	263mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	卵麦					
	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	卵麦					
	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	卵麦					
	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	54.2g	56.0g
	炭水化物	77.1g	235.5g	炭水化物	80.5g	238.9g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	90.2g	248.6g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	1739mg	1742mg
カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1266mg	1449mg	
リン	352mg	547mg	リン	411mg	606mg	リン	366mg	561mg	リン	390mg	585mg	リン	362mg	557mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	97.7g	259.3g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	105.4g	263.8g
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	1740mg	1743mg
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1323mg	1506mg
	リン	355mg	550mg	リン	418mg	613mg	リン	369mg	564mg	リン	397mg	592mg	リン	365mg	560mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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

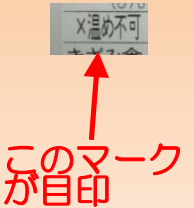


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。