（たんぱく60g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180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		目玉焼き		卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		白菜とがんもの煮物	麦	
	人参しりしり	麦		えのきのきんぴら		麦	竹輪と菜の花の煮物	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		竹輪のごま炒め	麦	
	れんこんサラダ	卵麦		ハムの和風サラダ		卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		ハムと春雨のサラダ	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	220kcal	510kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	9.6g	72.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	273mg	345mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	287mg	359mg
	リン	132mg	209mg	リン	161mg	238mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	リン	130mg	207mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
	ささみ大葉フライ	麦		鯖の塩焼			こんがりハンバーグ	乳麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		豚ばら肉炒め	麦	
	平さやいんげん			チンゲン菜ソテー		乳麦	特製デミグラスソース	乳麦		人参グラッセ	乳麦		白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	
	カリフラワーの煮物	卵麦か		大豆の肉ジャガ煮		乳麦	塩ゆでアスパラ			豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦		切干と人参のハリハリ	麦	
	玉子スパサラダ	卵乳麦		野菜のピーナッツ和え		麦落	キャベツとウインナーのソテー			大根なます	麦				
							鶏肉とオクラの中華風	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	295kcal	585kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	430mg	502mg
	リン	128mg	205mg	リン	219mg	296mg	リン	188mg	265mg	リン	216mg	293mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	キーマカレーのルー	乳麦		豚肉と野菜の中華炒め		麦か	ホッケの照焼	麦		鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦		ブリの味噌焼		
	青菜と高野豆腐の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	麦		塩枝豆		
	じゃが芋の中華風サラダ	麦		さつま芋サラダ		卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦		さっぱりポテトサラダ	卵		麩とえのきのさっと煮	麦	
							春雨のサラダ	卵					キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	
		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	273kcal	563kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.6g	18.3g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	725mg	797mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	564mg	636mg
	リン	225mg	302mg	リン	196mg	273mg	リン	207mg	284mg	リン	172mg	249mg	リン	194mg	271mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		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	788kcal	1658kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	48.9g	237.6g
	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2216mg	2219mg
	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1281mg	1497mg
	リン	485mg	716mg	リン	576mg	807mg	リン	501mg	732mg	リン	548mg	779mg	リン	462mg	693mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	99.5g	288.2g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	79.4g	268.1g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2218mg	2221mg
	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1395mg	1611mg
	リン	499mg	730mg	リン	588mg	819mg	リン	507mg	738mg	リン	562mg	793mg	リン	468mg	699mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g

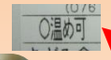
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

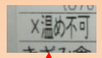
お食事の作り方

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。



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。