

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)						
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ					
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	けんちん煮	けんちん煮					
	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え					
	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	249kcal	539kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	292mg	364mg	
リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	鶏肉のバジルクリームソース	鶏肉のバジルクリームソース					
	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	ひとくちかんも煮	ひとくちかんも煮					
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ					
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	12.8g	75.7g
	ナトリウム	645mg	642mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	694mg	695mg
カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	352mg	424mg	
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	131mg	208mg	リン	175mg	252mg	リン	92mg	169mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	照焼チキン	照焼チキン	フリの西京焼	フリの西京焼	フリの西京焼	フリの西京焼	マヨネーズハンバーグ	マヨネーズハンバーグ					
	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	人参のきんぴら	人参のきんぴら	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ					
	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	バスタのサラダ	バスタのサラダ	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	マッシュサラダ	マッシュサラダ					
	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	347kcal	637kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	18.8g	81.1g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	25.4g	88.3g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	662mg	663mg	
カリウム	547mg	619mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	339mg	411mg	カリウム	811mg	883mg	
リン	206mg	283mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	162mg	239mg	リン	207mg	284mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮					
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め					
	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ					
	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	876kcal	1746kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	54.2g	242.9g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1294mg	1510mg	カリウム	1455mg	1671mg	
リン	500mg	731mg	リン	402mg	633mg	リン	467mg	698mg	リン	511mg	742mg	リン	377mg	608mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	49.1g	51.2g
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.6g	290.3g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	85.1g	273.8g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1575mg	1791mg
	リン	512mg	743mg	リン	408mg	639mg	リン	481mg	712mg	リン	523mg	754mg	リン	391mg	622mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

お食事の作り方

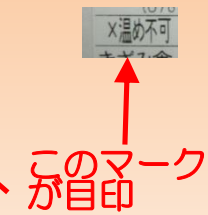


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り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。