

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)			8月15日(木)			8月16日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマリネ風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツのミモザサラダ		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	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	
	474kcal	201kcal	491kcal	211kcal	501kcal	445kcal	232kcal	522kcal							
	10.9g	10.6g	15.5g	10.9g	15.8g	9.4g	14.3g	9.3g	14.2g						
	11.5g	12.4g	13.1g	10.3g	11.0g	6.4g	7.1g	14.0g	14.7g						
	10.5g	73.4g	74.5g	18.8g	81.7g	15.6g	78.5g	16.7g	79.6g						
	599mg	600mg	591mg	592mg	550mg	516mg	517mg	594mg	595mg						
59mg	59mg	58mg	59mg	48mg	39mg	46mg	41mg	48mg							
148mg	225mg	218mg	205mg	132mg	209mg	209mg	123mg	200mg							
1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g							
昼食	★ごはん180g ポークチャップ きのことじゃが芋のアーヒージョ 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ フロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	352kcal	302kcal	347kcal	315kcal	605kcal	253kcal	543kcal								
	16.5g	12.8g	16.2g	14.4g	19.3g	18.5g	23.4g								
	21.7g	20.0g	21.7g	20.6g	21.3g	13.9g	14.6g								
	22.4g	82.7g	83.0g	18.9g	81.8g	11.9g	74.8g								
	746mg	545mg	653mg	928mg	929mg	779mg	780mg								
	572mg	644mg	649mg	591mg	663mg	603mg	675mg								
193mg	270mg	193mg	92mg	169mg	216mg	293mg									
1.9g	1.9g	1.4g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g									
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g 豚とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	231kcal	272kcal	269kcal	317kcal	607kcal	278kcal	568kcal								
	11.6g	16.0g	15.1g	17.1g	22.0g	13.7g	18.6g								
	10.4g	12.4g	12.1g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g								
	22.0g	84.9g	84.3g	28.6g	91.5g	15.3g	78.2g								
	853mg	854mg	735mg	651mg	652mg	544mg	545mg								
367mg	439mg	486mg	474mg	546mg	521mg	593mg									
152mg	229mg	206mg	193mg	270mg	236mg	313mg									
2.2g	2.2g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g									
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g 豚とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	767kcal	775kcal	827kcal	787kcal	1657kcal	763kcal	1633kcal								
	39.0g	39.4g	42.2g	40.9g	55.6g	41.5g	56.2g								
	43.6g	44.8g	44.7g	41.5g	43.6g	46.4g	48.5g								
	54.9g	52.8g	62.3g	63.1g	251.8g	43.9g	232.6g								
	2198mg	1871mg	1941mg	2095mg	2098mg	1917mg	1920mg								
	1464mg	1527mg	1470mg	1462mg	1678mg	1539mg	1755mg								
493mg	540mg	390mg	509mg	740mg	575mg	806mg									
5.6g	4.8g	5.0g	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g									
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	895kcal	901kcal	923kcal	915kcal	1785kcal	889kcal	1759kcal								
	39.8g	40.0g	43.0g	41.7g	56.4g	42.1g	56.8g								
	43.8g	45.0g	44.9g	41.7g	43.8g	46.6g	48.7g								
	85.8g	83.3g	85.3g	94.0g	282.7g	74.4g	263.1g								
	2204mg	1873mg	1947mg	2101mg	2104mg	1919mg	1922mg								
	1584mg	1641mg	1583mg	1582mg	1798mg	1653mg	1869mg								
	507mg	546mg	402mg	523mg	754mg	581mg	812mg								
5.6g	4.8g	5.0g	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g									

## お食事の作り方

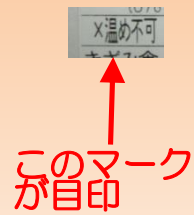


- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。