

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	野菜缶かまぼこ	卵	白玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	肉団子の中華炒め	卵	厚焼玉子
	揚げナスの煮物	麦	麻婆大豆	麦	大根の佃煮煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参のおかかサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ
	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
	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.3g	19.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	19.0g	81.9g
昼食	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	387mg	504mg	カリウム	576mg	576mg	カリウム	654mg	654mg
	リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	236mg	236mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ポークシシヤ	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	麦	赤魚の甘辛タレ	麦	豚ばら肉炒め
	揚げナスの煮物	麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し
	茗茶と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦	えのきのきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ
			マカロニサラダ	麦	里芋のそぼろ煮	麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	麦	
			コールスローサラダ	麦					
間食	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
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	491mg	563mg
	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナフル(缶)150g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ天菜フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケーの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	麦	ブリの味噌焼
	オニオンソテー	麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	菜の花
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバザラダ	麦	竹輪のごま炒め
	ハムの和風サラダ	麦		麦	春雨のサラダ	麦		麦	切干と人参のハリハリ
	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
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.1g	17.8g
合計	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	185mg	262mg	リン	156mg	233mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	エネルギー	754kcal	1624kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	56.4g	245.1g
	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
合計(間食込)	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1471mg	1687mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	84.2g	272.9g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	87.3g	276.0g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1591mg	1807mg
	リン	536mg	767mg	リン	542mg	773mg	リン	522mg	753mg

※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。