

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)														
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと蕪の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ														
	乳麦 乳麦落 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦 麦			卵麦 卵麦 卵麦 卵麦			麦 乳麦 乳麦 卵														
	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	277kcal	520kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal												
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g												
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.8g	18.4g												
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	23.7g	76.5g												
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	631mg	632mg												
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	344mg	405mg												
	リン	110mg	175mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	152mg	217mg	リン	98mg	163mg												
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g													
昼食	★ごはん150g 鶏のごまだし煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ			★ごはん150g フリの磯辺焼 ぶきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さつぱりポテトサラダ			★ごはん150g チキンのオースターマヨ 人参のレモン煮 ロケツのオランダ煮 きんぴられんこん														
	麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 卵			乳麦 乳麦 卵麦 卵			卵麦 乳麦 麦 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	357kcal	600kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal												
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g												
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	20.7g	21.3g												
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	31.6g	84.4g												
	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	665mg	666mg												
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	432mg	493mg												
	リン	147mg	212mg	リン	131mg	196mg	リン	129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	132mg	197mg												
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g													
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎ハイナッフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g														
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパトマト炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			★ごはん150g 野菜コロシク ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう			★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのベベロンチーフ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ														
	卵麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦落 麦落			麦 乳麦 麦か 卵麦			麦 乳麦 麦落 麦			麦 麦 麦落 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	347kcal	590kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	342kcal	585kcal												
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g												
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.0g	19.6g												
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	27.0g	79.8g												
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg	484mg												
	カリウム	472mg	472mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	684mg	745mg												
	リン	131mg	196mg	リン	122mg	187mg	リン	130mg	195mg	リン	114mg	179mg	リン	175mg	240mg												
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g													
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal												
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g												
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.5g	59.3g												
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.3g	240.7g												
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1779mg	1782mg												
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1460mg	1643mg												
	リン	388mg	583mg	リン	350mg	545mg	リン	348mg	543mg	リン	443mg	638mg	リン	405mg	600mg												
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g												
	合計(間食込)	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 リン 食塩相当量			1045kcal 28.9g 60.6g 96.9g 1922mg 1512mg 395mg 4.9g			1774kcal 41.2g 62.4g 255.3g 1925mg 1695mg 590mg 4.9g			1710kcal 40.8g 62.3g 239.8g 1922mg 1635mg 583mg 4.9g			1774kcal 41.2g 62.4g 255.3g 1925mg 1695mg 590mg 4.9g			1710kcal 40.8g 62.3g 239.8g 1922mg 1635mg 583mg 4.9g			1760kcal 41.9g 57.7g 257.6g 2171mg 1686mg 548mg 5.5g			1708kcal 42.4g 59.3g 240.7g 1782mg 1643mg 600mg 4.5g			1772kcal 42.8g 59.4g 256.2g 1785mg 1703mg 607mg 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

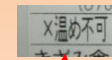


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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の事が出来ます。