

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)															
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め 明太ポテトサラダ				★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ															
	卵麦 麦 乳麦落 卵麦				卵乳麦 麦 卵麦か				卵麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵麦				麦 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 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				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				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				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				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															
	246kcal 7.5g 12.7g 24.7g 642mg 285mg 125mg 1.6g				259kcal 7.9g 15.4g 22.4g 782mg 388mg 115mg 2.0g				282kcal 7.1g 16.9g 26.1g 748mg 501mg 109mg 1.9g				244kcal 9.6g 14.8g 27.7g 580mg 370mg 121mg 1.5g				487kcal 13.7g 15.4g 70.5g 581mg 431mg 186mg 1.5g				273kcal 5.6g 13.5g 33.2g 241mg 488mg 88mg 0.6g											
	489kcal 11.6g 13.3g 77.5g 643mg 346mg 190mg 1.6g				502kcal 12.0g 16.0g 75.2g 783mg 449mg 180mg 2.0g				525kcal 11.2g 17.5g 78.9g 749mg 562mg 174mg 1.9g				487kcal 13.7g 15.4g 70.5g 581mg 431mg 186mg 1.5g				516kcal 9.7g 14.1g 86.0g 242mg 549mg 153mg 0.6g															
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ				★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん150g 鯖の竜田揚 ぶきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ															
	麦 麦か 麦 麦				乳麦 麦 卵				麦落 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				卵麦 麦 麦 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 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				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				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				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				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															
	366kcal 10.1g 24.1g 28.2g 562mg 458mg 140mg 1.4g				399kcal 10.3g 23.7g 34.3g 686mg 533mg 136mg 1.7g				612kcal 8.7g 26.0g 27.3g 857mg 521mg 140mg 2.2g				351kcal 13.0g 21.9g 23.7g 622mg 399mg 155mg 1.6g				594kcal 17.1g 22.5g 76.5g 623mg 460mg 220mg 1.6g				369kcal 12.6g 24.2g 23.2g 749mg 520mg 183mg 1.9g											
	609kcal 14.2g 24.7g 81.0g 563mg 519mg 205mg 1.4g				642kcal 14.4g 24.3g 87.1g 687mg 594mg 201mg 1.7g				612kcal 12.8g 26.6g 80.1g 858mg 582mg 205mg 2.2g				594kcal 17.1g 22.5g 76.5g 623mg 460mg 220mg 1.6g				612kcal 16.7g 24.8g 76.0g 750mg 581mg 248mg 1.9g															
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g															
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 里芋のおろし揚げ出し 春雨としめじの炒め物				★ごはん150g れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ															
	乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵				麦落 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 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 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				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				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				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				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															
	347kcal 9.6g 21.6g 28.6g 701mg 646mg 155mg 1.8g				322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g				551kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g				367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g				610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g				338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g											
	590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 707mg 220mg 1.8g				565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g				551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg 608mg 198mg 1.7g				610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g				581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g															
合計	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				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				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				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				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															
	959kcal 27.2g 58.4g 81.5g 1905mg 1389mg 420mg 4.8g				980kcal 26.4g 55.8g 89.8g 2111mg 1395mg 365mg 5.3g				1709kcal 38.7g 57.6g 248.2g 2114mg 1578mg 560mg 5.3g				962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1837mg 1243mg 409mg 4.7g				1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1840mg 1426mg 604mg 4.7g				1709kcal 42.1g 61.5g 237.8g 1870mg 1564mg 599mg 4.7g											
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				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				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				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				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															
	1023kcal 27.6g 58.5g 97.0g 1908mg 1449mg 427mg 4.8g				1752kcal 39.9g 60.3g 255.4g 1911mg 1632mg 622mg 4.8g				1028kcal 26.8g 55.9g 101.3g 2114mg 1451mg 371mg 5.3g				1751kcal 42.0g 57.8g 260.1g 2295mg 1809mg 580mg 5.8g				1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g 1840mg 1303mg 416mg 4.7g				1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g 1843mg 1486mg 611mg 4.7g				1028kcal 30.2g 59.8g 90.9g 1870mg 1437mg 410mg 4.7g				1757kcal 42.5g 61.6g 249.3g 1873mg 1620mg 605mg 4.7g			

※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

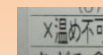


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。