

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

7月21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
朝食	★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		卵麦		★ごはん150g		卵麦		★ごはん150g		乳麦				
	野菜入りトマトビーンズ		麦		野菜缶がまほこ		麦		白身魚のしんじょう		卵乳麦		大豆の肉じゃが煮		卵乳麦				
	豚肉と大根のピリ辛煮		卵乳麦		ごま風味炒め		卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら		卵麦		キャロットエッグ		卵乳麦				
	ツナのマヨパスタ				バジルポテトチキン				和風マヨネーズ和え				たたきごぼう		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				
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	290kcal	533kcal				
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g				
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.4g	15.0g				
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	34.0g	86.8g				
ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	617mg	618mg					
カリウム	469mg	530mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	501mg	562mg					
リン	117mg	182mg	リン	111mg	176mg	リン	88mg	153mg	リン	112mg	177mg	リン	94mg	159mg					
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		麦か		★ごはん150g		卵乳麦		★ごはん150g		乳麦				
	和風おろしハンバーグ		麦		豚肉と野菜の中華炒め		麦か		中華風親子煮		麦落		鯖の味噌バター焼		卵乳麦				
	人参シャトー		卵乳麦		クリームコロッケ		卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ		麦落		人参グラッセ		卵乳麦				
	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦		パスタのサラダ		卵乳麦		えびポテトサラダ		卵乳麦え		野菜炒め		卵乳麦				
	コーンサラダ								えびポテトサラダ				ひじきの柚子胡椒マヨ		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				
	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	354kcal	597kcal				
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g				
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	24.0g	24.6g				
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	24.0g	76.8g					
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	697mg	698mg					
カリウム	505mg	566mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	332mg	393mg					
リン	164mg	229mg	リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	156mg	221mg	リン	109mg	174mg					
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g		卵麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		卵乳麦		★ごはん150g		麦				
	チヤブチエ		麦		鶏肉の韓国風炒め		麦		肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦		えびカツ		麦				
	揚げと人参の煮ひたし		麦		スイートおさつ		麦		菜の花のクリーム煮		卵乳麦		パジルマカロニ		麦				
	若芽のごま酢和え				四色なます				春雨とツナのサラダ		卵		ナスの炒り煮		麦				
									春雨とツナのサラダ				カラフルサラダ		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				
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	323kcal	566kcal				
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.1g	17.2g				
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.6g	18.2g				
炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.0g	79.8g					
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	677mg	678mg					
カリウム	388mg	449mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	695mg	756mg					
リン	171mg	236mg	リン	166mg	231mg	リン	141mg	206mg	リン	147mg	212mg	リン	165mg	230mg					
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
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				
	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal				
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g				
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.0g	57.8g				
	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	85.0g	243.4g				
	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1561mg	1564mg	ナトリウム	1991mg	1994mg				
	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1493mg	1531mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1528mg	1711mg				
	リン	452mg	647mg	リン	370mg	565mg	リン	409mg	604mg	リン	415mg	610mg	リン	368mg	563mg				
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g				
	合計(間食込)	エネルギー		1031kcal		1760kcal		エネルギー		1040kcal		1769kcal		エネルギー		1025kcal		1754kcal	
たんぱく質		29.6g		41.9g		たんぱく質		27.9g		40.2g		たんぱく質		26.4g		38.7g			
脂質		58.2g		60.0g		脂質		56.4g		58.2g		脂質		55.9g		57.7g			
炭水化物		93.4g		251.8g		炭水化物		101.2g		259.6g		炭水化物		104.1g		262.5g			
ナトリウム		2016mg		2019mg		ナトリウム		1696mg		1699mg		ナトリウム		2057mg		2060mg			
カリウム		1422mg		1605mg		カリウム		1404mg		1587mg		カリウム		1299mg		1482mg			
リン		459mg		654mg		リン		376mg		571mg		リン		412mg		607mg			
食塩相当量		5.2g		5.2g		食塩相当量		4.3g		4.3g		食塩相当量		5.3g		5.3g			
エネルギー		1043kcal		1772kcal		エネルギー		1030kcal		1759kcal		エネルギー		1027kcal		1764kcal			
たんぱく質		27.7g		40.0g		たんぱく質		28.4g		40.7g		たんぱく質		26.7g		38.9g			
脂質		60.8g		62.6g		脂質		56.1g		57.9g		脂質		55.9g		57.7g			
炭水化物		95.1g		253.5g		炭水化物		100.2g		258.6g		炭水化物		104.1g		262.5g			
ナトリウム		1564mg		1567mg		ナトリウム		1992mg		1995mg		ナトリウム		2057mg		2060mg			
カリウム		1501mg		1684mg		カリウム		1585mg		1768mg		カリウム		1299mg		1482mg			
リン		422mg		617mg		リン		371mg		568mg		リン		412mg		607mg			
食塩相当量		4.0g		4.0g		食塩相当量		5.1g		5.1g		食塩相当量		5.3g		5.3g			

※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

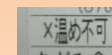


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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