

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	揚げ豆腐のどろろかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	白玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あなかけ
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	パンパンジーサラダ	乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	揚げと人参の煮びたし
	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	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	29.8g	92.7g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖の味噌バター焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのごま焼
	キャベツソテー	乳麦	スープキャベツ	乳麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	塩ゆでアスパラ
	揚げナスの煮物	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	中華サラダ	乳麦	マリーネサラダ
	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	336kcal	626kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		オクラのベベロンチーノ		けんちん煮
	若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あなかけ煮	麦か	ひじきのごまマヨ和え
			パインキャロットラベ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	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	おかず
	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		オクラのベベロンチーノ		けんちん煮
	若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あなかけ煮	麦か	ひじきのごまマヨ和え
			パインキャロットラベ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	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	おかず
	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	18.1g	18.8g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		オクラのベベロンチーノ		けんちん煮
	若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あなかけ煮	麦か	ひじきのごまマヨ和え
			パインキャロットラベ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	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	おかず
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	41.4g	43.5g
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		オクラのベベロンチーノ		けんちん煮
	若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あなかけ煮	麦か	ひじきのごまマヨ和え
			パインキャロットラベ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	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	おかず
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.3g	57.0g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	41.6g	43.7g

※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

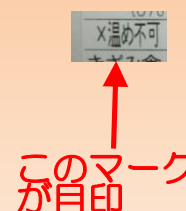


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。