

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵	がんもどきと椎茸の煮物	麦		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦	野菜炒め	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦		
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	ハスタのザラダ	卵麦	春雨のザラダ	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	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	16.8g	69.6g
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	427mg	428mg
カリウム	349mg	412mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	212mg	273mg	
リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	89mg	154mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏のごまダレ煮	麦	フリの磯辺焼	麦	肉じゃが	麦	鯖のバジルオーリーブ焼	麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦		
	インゲンソテー	乳麦	ふきのきんぴら	麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	ミックスソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦		
	けんちん煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	明太春雨サラダ	卵麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	ロースのオランダ煮	麦		
	ポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦			和風マヨネーズ和え	卵麦	インゲンのごま和え	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	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	23.6g	76.4g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	621mg	622mg	
カリウム	563mg	624mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	541mg	602mg	
リン	178mg	243mg	リン	135mg	200mg	リン	129mg	194mg	リン	200mg	265mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ひじきと野菜の豆腐煮	乳麦	鶏のガレー照煮込み	麦	ポテトコロック	卵麦	サワラのフリッツスかけ	麦	サワラのフリッツスかけ	麦		
	人参のきんぴら	麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	オクラのペペロンチーフ	麦	オクラのペペロンチーフ	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	大根と人参のきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	大根の袖煮	麦		
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵麦	たたきごぼう	麦	さつま芋サラダ	麦	さつま芋サラダ	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	333kcal	576kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.5g	19.1g
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	25.7g	78.5g	
ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	450mg	451mg	
カリウム	412mg	473mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	639mg	700mg	
リン	96mg	161mg	リン	156mg	221mg	リン	104mg	169mg	リン	160mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ひじきと野菜の豆腐煮	乳麦	鶏のガレー照煮込み	麦	ポテトコロック	卵麦	サワラのフリッツスかけ	麦	サワラのフリッツスかけ	麦		
	人参のきんぴら	麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	オクラのペペロンチーフ	麦	オクラのペペロンチーフ	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	大根と人参のきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	大根の袖煮	麦		
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵麦	たたきごぼう	麦	さつま芋サラダ	麦	さつま芋サラダ	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.3g	62.2g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	74.0g	232.4g
ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	
カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1062mg	1245mg	カリウム	1487mg	1670mg	
リン	367mg	562mg	リン	401mg	574mg	リン	454mg	649mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	92.9g	251.3g
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1118mg	1301mg
	リン	374mg	569mg	リン	404mg	599mg	リン	386mg	581mg	リン	460mg	655mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	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る事が出来ます。