

(たんぱく60g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180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナこま和え			
	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	225kcal	515kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	238kcal	528kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	181kcal	471kcal	
	たんぱく質	7.8g	12.7g		たんぱく質	6.4g	11.3g		たんぱく質	11.7g	16.6g		たんぱく質	10.9g	15.8g		たんぱく質	8.6g	13.5g	
	脂質	13.7g	14.4g		脂質	8.9g	9.6g		脂質	12.7g	13.4g		脂質	7.7g	8.4g		脂質	10.0g	10.7g	
昼食	炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	22.3g	85.2g		炭水化物	20.1g	83.0g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	700mg	701mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	579mg	580mg	
	カリウム	529mg	601mg		カリウム	248mg	320mg		カリウム	461mg	533mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	330mg	402mg	
	リン	107mg	184mg		リン	83mg	160mg		リン	151mg	228mg		リン	168mg	245mg		リン	116mg	193mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鶏の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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		ご飯セット	
	エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	345kcal	635kcal		エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g		たんぱく質	14.9g	19.8g		たんぱく質	10.0g	14.9g		たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g		脂質	17.2g	17.9g		脂質	15.4g	16.1g		脂質	22.4g	23.1g		脂質	16.8g	17.5g	
夕食	炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	29.7g	92.6g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	16.4g	79.3g	
	ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	648mg	649mg		ナトリウム	766mg	767mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	731mg	732mg	
	カリウム	544mg	616mg		カリウム	512mg	584mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	421mg	493mg		カリウム	496mg	568mg	
	リン	190mg	267mg		リン	186mg	263mg		リン	134mg	211mg		リン	217mg	294mg		リン	87mg	164mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.7g		食塩相当量	1.9g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ぶきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ハスダのサラダ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら じゃが芋の中華炒め 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g マンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンスパイスチキン オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ			
	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		ご飯セット	
	エネルギー	307kcal	597kcal		エネルギー	282kcal	572kcal		エネルギー	290kcal	580kcal		エネルギー	276kcal	566kcal		エネルギー	327kcal	617kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.2g		たんぱく質	17.6g	22.5g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	11.2g	16.1g		たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	16.0g	16.7g		脂質	15.0g	15.7g		脂質	14.0g	14.7g		脂質	15.0g	15.7g		脂質	17.5g	18.2g	
合計(間食込)	炭水化物	21.8g	84.7g		炭水化物	18.1g	81.0g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	22.2g	85.1g		炭水化物	25.5g	88.4g	
	ナトリウム	613mg	614mg		ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	718mg	719mg		ナトリウム	831mg	832mg		ナトリウム	685mg	686mg	
	カリウム	390mg	462mg		カリウム	646mg	718mg		カリウム	520mg	592mg		カリウム	492mg	564mg		カリウム	811mg	883mg	
	リン	170mg	247mg		リン	96mg	173mg		リン	167mg	244mg		リン	157mg	234mg		リン	207mg	284mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.7g	1.7g	

※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

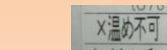


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。