

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)	
朝食	★ごはん150g オムレツ		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ		★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 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	246kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	232kcal	エネルギー	244kcal	エネルギー	273kcal
	たんぱく質	7.5g	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	5.4g	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	5.6g
	脂質	12.7g	脂質	15.4g	脂質	11.3g	脂質	14.8g	脂質	13.5g
	炭水化物	24.7g	炭水化物	22.4g	炭水化物	26.2g	炭水化物	17.7g	炭水化物	33.2g
	ナトリウム	642mg	ナトリウム	783mg	ナトリウム	704mg	ナトリウム	587mg	ナトリウム	241mg
	カリウム	285mg	カリウム	388mg	カリウム	369mg	カリウム	370mg	カリウム	488mg
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ		★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 ふきのきんぴら わかめとパプリカの和え物		★ごはん150g 鯖の竜田揚げ 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 チキンピカカ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	
	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	366kcal	エネルギー	398kcal	エネルギー	369kcal	エネルギー	351kcal	エネルギー	369kcal
	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	12.6g
	脂質	24.1g	脂質	23.7g	脂質	26.0g	脂質	21.9g	脂質	24.2g
	炭水化物	28.2g	炭水化物	34.1g	炭水化物	27.3g	炭水化物	23.7g	炭水化物	23.2g
	ナトリウム	562mg	ナトリウム	708mg	ナトリウム	857mg	ナトリウム	622mg	ナトリウム	749mg
	カリウム	458mg	カリウム	534mg	カリウム	521mg	カリウム	399mg	カリウム	520mg
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	
	★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 人参ジャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ		★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	
	卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	364kcal	エネルギー	367kcal	エネルギー	338kcal
	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	8.2g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	6.9g	たんぱく質	11.6g
	脂質	21.6g	脂質	17.3g	脂質	20.6g	脂質	21.4g	脂質	22.0g
	炭水化物	28.6g	炭水化物	33.1g	炭水化物	30.6g	炭水化物	36.2g	炭水化物	23.0g
	ナトリウム	701mg	ナトリウム	643mg	ナトリウム	596mg	ナトリウム	635mg	ナトリウム	877mg
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	590kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	607kcal	エネルギー	610kcal	エネルギー	581kcal
	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	12.3g	たんぱく質	17.8g	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	15.7g
	脂質	22.2g	脂質	17.3g	脂質	21.2g	脂質	22.0g	脂質	22.6g
	炭水化物	81.4g	炭水化物	85.9g	炭水化物	83.4g	炭水化物	89.0g	炭水化物	75.8g
	ナトリウム	702mg	ナトリウム	644mg	ナトリウム	597mg	ナトリウム	636mg	ナトリウム	878mg
	カリウム	707mg	カリウム	535mg	カリウム	694mg	カリウム	474mg	カリウム	373mg
	リン	220mg	リン	179mg	リン	133mg	リン	133mg	リン	133mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	959kcal	エネルギー	979kcal	エネルギー	965kcal	エネルギー	962kcal	エネルギー	980kcal
	たんぱく質	27.2g	たんぱく質	26.4g	たんぱく質	27.8g	たんぱく質	29.5g	たんぱく質	29.8g
	脂質	58.4g	脂質	55.8g	脂質	57.9g	脂質	58.1g	脂質	59.7g
	炭水化物	81.5g	炭水化物	89.6g	炭水化物	84.1g	炭水化物	77.6g	炭水化物	79.4g
	ナトリウム	1905mg	ナトリウム	2134mg	ナトリウム	2157mg	ナトリウム	1844mg	ナトリウム	1867mg
	カリウム	1389mg	カリウム	1396mg	カリウム	1584mg	カリウム	1243mg	カリウム	1381mg
	リン	420mg	リン	365mg	リン	348mg	リン	409mg	リン	404mg
	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1028kcal	エネルギー	1026kcal	エネルギー	1028kcal
	たんぱく質	27.6g	たんぱく質	26.8g	たんぱく質	28.1g	たんぱく質	29.9g	たんぱく質	30.2g
	脂質	58.5g	脂質	55.9g	脂質	58.0g	脂質	58.2g	脂質	59.8g
	炭水化物	97.0g	炭水化物	101.1g	炭水化物	99.3g	炭水化物	93.1g	炭水化物	90.9g
	ナトリウム	1908mg	ナトリウム	2137mg	ナトリウム	2158mg	ナトリウム	1847mg	ナトリウム	1870mg
	カリウム	1449mg	カリウム	1452mg	カリウム	1641mg	カリウム	1303mg	カリウム	1437mg
	リン	427mg	リン	371mg	リン	351mg	リン	416mg	リン	410mg
	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	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

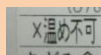


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。