

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚肉と厚揚げの煮物		大豆とキャベツのスープ煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		牛草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物	
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		コンニャクの香味炒め		五色煮豆		コンニャクのあおさ炒め		コンニャクのあおさ炒め		コンニャクのあおさ炒め	
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スバザラダ		青のりポテトサラダ		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ	
	おかず		おかず		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		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	216kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	239kcal	エネルギー	229kcal	エネルギー	519kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	478kcal
	たんぱく質	8.4g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	14.5g	たんぱく質	8.6g	たんぱく質	13.5g
	脂質	13.1g	脂質	12.1g	脂質	12.2g	脂質	12.1g	脂質	12.8g	脂質	11.6g	脂質	12.3g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	こんがりハンバーグ		白身魚の唐揚げ		鶏の柚子胡椒焼		肉丼の具		フリの磯辺焼		フリの磯辺焼		フリの磯辺焼	
	ケチャップ(小袋)		インゲンツネ		オクラのペロロンチーノ		里芋の和風クリーム煮		フロッコリー		フロッコリー		フロッコリー	
	人参グラッセ		ナスの油炒め		切干大根としらすの煮物		インゲンのごま和え		蒸し鶏の炒め物		蒸し鶏の炒め物		蒸し鶏の炒め物	
	大根と鶏肉のマーガリン風味		キャベツの白ドレ和え		コンニャクサラダ				揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	キャベツの土佐煮													
	おかず		おかず		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		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	284kcal	エネルギー	304kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	277kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	305kcal	エネルギー	595kcal
	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	15.7g	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	18.1g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	21.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		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		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	302kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	327kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	308kcal	エネルギー	598kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.1g	たんぱく質	21.0g	たんぱく質	13.8g	たんぱく質	18.7g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		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		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	302kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	327kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	308kcal	エネルギー	598kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.1g	たんぱく質	21.0g	たんぱく質	13.8g	たんぱく質	18.7g
	脂質	17.7g	脂質	13.2g	脂質	14.2g	脂質	16.5g	脂質	17.2g	脂質	21.6g	脂質	22.3g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		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		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	802kcal	エネルギー	760kcal	エネルギー	810kcal	エネルギー	833kcal	エネルギー	1703kcal	エネルギー	801kcal	エネルギー	1671kcal
	たんぱく質	39.3g	たんぱく質	39.0g	たんぱく質	38.6g	たんぱく質	38.9g	たんぱく質	53.6g	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	53.4g
	脂質	46.7g	脂質	45.2g	脂質	47.3g	脂質	42.8g	脂質	44.9g	脂質	49.7g	脂質	51.8g
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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮		豚肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		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		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	930kcal	エネルギー	886kcal	エネルギー	906kcal	エネルギー	961kcal	エネルギー	1831kcal	エネルギー	927kcal	エネルギー	1797kcal
	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	39.4g	たんぱく質	39.7g	たんぱく質	54.4g	たんぱく質	39.3g	たんぱく質	54.0g
	脂質	46.9g	脂質	45.4g	脂質	47.5g	脂質	43.0g	脂質	45.1g	脂質	49.9g	脂質	52.0g

※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

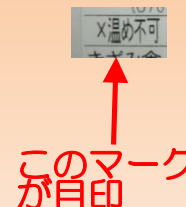


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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