

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉ときのこの炒め物		大豆とキャベツのスープ煮		がんもどきと椎茸の煮物		干草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物				
	カリフラワーの煮物		竹輪のごま炒め		コンニャクの香味炒め		五色煮豆		ジャガ芋のカレー煮				
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スパザラダ		インゲンのごま和え		キャベツのミモザサラダ				
	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	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.9g	14.8g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.4g	13.1g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	23.4g	86.3g	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg		
カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	473mg	245mg	カリウム	559mg	539mg		
リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉と野菜のあんかけ炒め		白身魚の唐揚げ		鶏肉のごま焼き		豚肉とコーンのペッパー丼の具		ぶりの磯辺焼				
	ひとくちがんと煮		人参のレモン煮		人参のきんぴら		里芋の和風クリーム煮		ふきのきんぴら				
	キャベツと大根のねりごま和え		ジャーマンポテト		切干大根としらすの煮物		菜の花としめじの和え物		ひき肉と豆腐のうま煮				
			切干と菜の花のおひたし		青のりポテトサラダ				ハムと春雨のサラダ				
	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	263kcal	553kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	
炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g		
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	678mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg		
カリウム	540mg	612mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg		
リン	236mg	313mg	リン	181mg	258mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉と野菜のあんかけ炒め		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮				
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		揚げと人参の煮びたし		鶏肉と春雨の中華煮		揚げと人参の煮びたし				
	鶏肉とオクラの中華風		白菜の中華そぼろ煮		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		揚げと人参の煮びたし				
			キャベツの白ドレ和え						キャベツのピリ辛マヨネーズ				
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	16.5g	17.2g		
炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g		
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg		
カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg		
リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉と野菜のあんかけ炒め		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮				
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		揚げと人参の煮びたし		鶏肉と春雨の中華煮		揚げと人参の煮びたし				
	鶏肉とオクラの中華風		白菜の中華そぼろ煮		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		揚げと人参の煮びたし				
			キャベツの白ドレ和え						キャベツのピリ辛マヨネーズ				
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	16.5g	17.2g	
炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g		
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg		
カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg		
リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
合計	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.9g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	
	リン	539mg	770mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g		
炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g		
ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg		
カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg		
リン	553mg	784mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

お食事の作り方

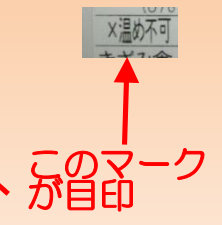


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。