

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 6月29日(月) | | 6月30日(火) | | 7月1日(水) | | 7月2日(木) | | 7月3日(金) | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------|--------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|----------------|----------------|------------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 肉団子の玉ねぎあん | ★ごはん150g | 揚げ真丈の柚子おろしあん | ★ごはん150g | ベーコンポテドエッグ | ★ごはん150g | 鶏肉のデミグラス煮込み | ★ごはん150g | がんもどきの含め煮 | | | | | | |
| | 野菜の味噌煮込み | 卵乳麦 | さつま芋の炒り煮 | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | シャニマンポテト | 乳麦 | 小倉金時 | 麦 | | | | | | |
| | 和風マヨネーズ和え | 卵麦 | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | キャベツと若芽の韓国風サラダ | 麦 | たたきごぼう | 麦 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 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 | 306kcal | 549kcal | エネルギー | 231kcal | 474kcal | エネルギー | 270kcal | 513kcal | エネルギー | 324kcal | 567kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 8.2g | 12.3g | たんぱく質 | 4.1g | 8.2g | たんぱく質 | 5.3g | 9.4g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | | | | |
| | 脂質 | 15.1g | 15.7g | 脂質 | 12.0g | 12.6g | 脂質 | 18.1g | 18.7g | 脂質 | 18.6g | 19.2g | | | | |
| | 炭水化物 | 33.9g | 86.7g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | | | | |
| | ナトリウム | 744mg | 745mg | ナトリウム | 565mg | 566mg | ナトリウム | 647mg | 648mg | ナトリウム | 558mg | 559mg | | | | |
| | カリウム | 524mg | 585mg | カリウム | 410mg | 471mg | カリウム | 484mg | 545mg | カリウム | 408mg | 469mg | | | | |
| リン | 149mg | 214mg | リン | 79mg | 144mg | リン | 83mg | 148mg | リン | 104mg | 169mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | ポテトコロック | ★ごはん150g | キャベツと豚肉の塩あんかけ | ★ごはん150g | 鶏肉とれんこんの照り煮 | ★ごはん150g | フリ田楽 | ★ごはん150g | 照焼ハンバーグ | | | | | | |
| | ミックスソテー | 卵乳麦 | ジャガ芋のカレー煮 | 麦 | インゲンソテー | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | | | | | | |
| | しめじのバター醤油パスタ | 卵麦 | 揚げナスのめかぶ和え | 麦 | 切干大根のコンソメ炒め | 卵 | 里芋の柚子味噌煮 | 麦 | 揚げと人参の煮びたし | 麦 | | | | | | |
| | キャベツのミモザサラダ | 卵麦 | | | 春雨フルーツサラダ | 卵 | ミックスマカロニサラダ | 卵乳麦 | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 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 | 331kcal | 574kcal | エネルギー | 373kcal | 616kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 367kcal | 610kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 13.1g | 17.2g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | | | | |
| | 脂質 | 17.9g | 18.5g | 脂質 | 27.4g | 28.0g | 脂質 | 21.6g | 22.2g | 脂質 | 21.8g | 22.4g | | | | |
| | 炭水化物 | 35.8g | 88.6g | 炭水化物 | 23.3g | 76.1g | 炭水化物 | 23.4g | 76.2g | 炭水化物 | 27.1g | 79.9g | | | | |
| | ナトリウム | 701mg | 702mg | ナトリウム | 567mg | 568mg | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 604mg | 601mg | | | | |
| カリウム | 330mg | 391mg | カリウム | 600mg | 661mg | カリウム | 457mg | 518mg | カリウム | 414mg | 475mg | | | | | |
| リン | 90mg | 155mg | リン | 96mg | 161mg | リン | 177mg | 242mg | リン | 110mg | 175mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | | | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎パイナップル(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | | | | | | |
| | ★ごはん150g | 肉野菜炒め | ★ごはん150g | ヤンニョムチキン風 | ★ごはん150g | 赤魚の天ぷら | ★ごはん150g | オムレツの和風ツクリムソテー | ★ごはん150g | 牛肉と厚揚げの旨辛煮 | | | | | | |
| | けんちん煮 | 麦 | スパソテー | 麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | ナスの炒り煮 | 麦 | スイートパンパ | 麦 | | | | | | |
| | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵麦 | 大根とひき肉のクリーム煮 | 卵麦 | 人参シャトー | 卵 | さっぱりポテトサラダ | 卵 | 前輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | | | | | | |
| | カラフルサラダ | 卵乳麦 | マカロニと法蓮草のソテー | 卵乳麦 | ひじきのごまマヨ和え | 卵乳麦 | | | | | | | | | | |
| | 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 | 339kcal | 582kcal | エネルギー | 380kcal | 623kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 302kcal | 545kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 8.4g | 12.5g | | | | |
| | 脂質 | 25.7g | 26.3g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 18.9g | 19.3g | 脂質 | 28.1g | 28.7g | | | | |
| | 炭水化物 | 16.1g | 68.9g | 炭水化物 | 30.3g | 83.1g | 炭水化物 | 32.7g | 85.9g | 炭水化物 | 25.4g | 78.2g | | | | |
| ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 786mg | 787mg | ナトリウム | 712mg | 713mg | ナトリウム | 555mg | 556mg | | | | | |
| カリウム | 431mg | 492mg | カリウム | 497mg | 558mg | カリウム | 380mg | 441mg | カリウム | 474mg | 535mg | | | | | |
| リン | 124mg | 189mg | リン | 169mg | 234mg | リン | 144mg | 209mg | リン | 148mg | 213mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 肉野菜炒め | ★ごはん150g | ヤンニョムチキン風 | ★ごはん150g | 赤魚の天ぷら | ★ごはん150g | オムレツの和風ツクリムソテー | ★ごはん150g | 牛肉と厚揚げの旨辛煮 | | | | | | |
| | けんちん煮 | 麦 | スパソテー | 麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | ナスの炒り煮 | 麦 | スイートパンパ | 麦 | | | | | | |
| | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵麦 | 大根とひき肉のクリーム煮 | 卵麦 | 人参シャトー | 卵 | さっぱりポテトサラダ | 卵 | 前輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | | | | | | |
| | カラフルサラダ | 卵乳麦 | マカロニと法蓮草のソテー | 卵乳麦 | ひじきのごまマヨ和え | 卵乳麦 | | | | | | | | | | |
| | 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 | 339kcal | 582kcal | エネルギー | 380kcal | 623kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 302kcal | 545kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 8.4g | 12.5g | | | | |
| | 脂質 | 25.7g | 26.3g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 18.9g | 19.3g | 脂質 | 28.1g | 28.7g | | | | |
| | 炭水化物 | 16.1g | 68.9g | 炭水化物 | 30.3g | 83.1g | 炭水化物 | 32.7g | 85.9g | 炭水化物 | 25.4g | 78.2g | | | | |
| | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 786mg | 787mg | ナトリウム | 712mg | 713mg | ナトリウム | 555mg | 556mg | | | | |
| カリウム | 431mg | 492mg | カリウム | 497mg | 558mg | カリウム | 380mg | 441mg | カリウム | 474mg | 535mg | | | | | |
| リン | 124mg | 189mg | リン | 169mg | 234mg | リン | 144mg | 209mg | リン | 148mg | 213mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | | | | | |
| 合計 | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 984kcal | 1713kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 958kcal | 1687kcal | エネルギー | 993kcal | 1722kcal | |
| | たんぱく質 | 25.1g | 37.4g | たんぱく質 | 25.1g | 37.4g | たんぱく質 | 30.3g | 42.6g | たんぱく質 | 27.3g | 39.6g | たんぱく質 | 26.9g | 39.2g | |
| | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 61.5g | 63.3g | 脂質 | 58.4g | 60.2g | 脂質 | 59.3g | 61.1g | 脂質 | 55.5g | 57.3g | |
| | 炭水化物 | 85.8g | 244.2g | 炭水化物 | 81.0g | 239.4g | 炭水化物 | 77.3g | 235.7g | 炭水化物 | 77.8g | 236.2g | 炭水化物 | 90.6g | 249.0g | |
| | ナトリウム | 2230mg | 2233mg | ナトリウム | 1918mg | 1921mg | ナトリウム | 2022mg | 2025mg | ナトリウム | 1716mg | 1719mg | ナトリウム | 1946mg | 1949mg | |
| | カリウム | 1285mg | 1468mg | カリウム | 1507mg | 1690mg | カリウム | 1321mg | 1504mg | カリウム | 1296mg | 1479mg | カリウム | 1313mg | 1496mg | |
| | リン | 363mg | 558mg | リン | 344mg | 539mg | リン | 404mg | 599mg | リン | 362mg | 557mg | リン | 419mg | 614mg | |
| | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1032kcal | 1761kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1022kcal | 1751kcal | エネルギー | 1041kcal | 1770kcal |
| | たんぱく質 | 25.5g | 37.8g | たんぱく質 | 25.5g | 37.8g | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 27.3g | 39.6g | |
| 脂質 | 58.8g | 60.6g | 脂質 | 61.6g | 63.4g | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 59.4g | 61.2g | 脂質 | 55.6g | 57.4g | | |
| 炭水化物 | 101.3g | 259.7g | 炭水化物 | 92.5g | 250.9g | 炭水化物 | 92.5g | 250.9g | 炭水化物 | 93.3g | 251.7g | 炭水化物 | 102.1g | 260.5g | | |
| ナトリウム | 2233mg | 2236mg | ナトリウム | 1921mg | 1924mg | ナトリウム | 2023mg | 2026mg | ナトリウム | 1719mg | 1722mg | ナトリウム | 1949mg | 1952mg | | |
| カリウム | 1345mg | 1528mg | カリウム | 1563mg | 1746mg | カリウム | 1378mg | 1561mg | カリウム | 1356mg | 1539mg | カリウム | 1369mg | 1552mg | | |
| リン | 370mg | 565mg | リン | 350mg | 545mg | リン | 407mg | 602mg | リン | 369mg | 564mg | リン | 425mg | 620mg | | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | | |

※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

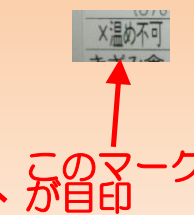


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。