

(たんぱく60g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180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華南蛮漬け		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 キャベツのミモザサラダ		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 金時豆煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ パジルポテトチキン		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉と野菜の塩麹炒め 和風サラダ			
	エネルギー	232kcal	522kcal	251kcal	541kcal	184kcal	474kcal	219kcal	509kcal	178kcal	468kcal	
	たんぱく質	6.1g	11.0g	10.2g	15.1g	9.4g	14.3g	8.3g	13.2g	9.3g	14.2g	
	脂質	15.5g	16.2g	15.4g	16.1g	6.5g	7.2g	10.9g	11.6g	9.8g	10.5g	
	炭水化物	18.6g	81.5g	17.4g	80.3g	21.7g	84.6g	22.0g	84.9g	11.9g	74.8g	
	ナトリウム	558mg	559mg	764mg	655mg	686mg	687mg	607mg	608mg	695mg	696mg	
	カリウム	471mg	543mg	410mg	482mg	504mg	576mg	418mg	490mg	261mg	333mg	
	リン	79mg	156mg	126mg	203mg	138mg	215mg	110mg	187mg	101mg	178mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 大蓼グラッセ ブロッコリーのペロロチー だたきごぼう		★ごはん180g カレイのスライス湯 ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん180g 鶏肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 大蓼グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		
エネルギー		286kcal	576kcal	297kcal	587kcal	297kcal	587kcal	295kcal	585kcal	276kcal	566kcal	
たんぱく質		17.0g	21.9g	16.0g	20.9g	12.5g	17.4g	16.0g	20.9g	16.5g	21.4g	
脂質		17.1g	17.8g	16.0g	16.7g	22.6g	23.3g	14.7g	15.4g	14.0g	14.7g	
炭水化物		15.3g	78.2g	22.3g	85.2g	10.0g	72.9g	23.4g	86.3g	19.1g	82.0g	
ナトリウム		746mg	747mg	664mg	665mg	672mg	673mg	540mg	541mg	665mg	666mg	
カリウム		480mg	552mg	519mg	591mg	447mg	519mg	428mg	500mg	445mg	517mg	
リン		108mg	185mg	174mg	251mg	159mg	236mg	233mg	310mg	72mg	149mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎イチナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g ホツゲの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g ザララの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 ブレンチマカロニ		★ごはん180g 煮込みタンポポチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のバリバリ		★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 揚げでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ			
	エネルギー	272kcal	562kcal	253kcal	543kcal	327kcal	617kcal	291kcal	581kcal	335kcal	625kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.4g	18.3g	16.8g	21.7g	15.7g	20.6g	13.6g	18.5g	
	脂質	15.4g	16.1g	15.9g	16.6g	14.8g	15.5g	16.0g	16.7g	24.4g	25.1g	
	炭水化物	14.5g	77.4g	14.1g	77.0g	28.6g	91.5g	20.3g	83.2g	13.6g	76.5g	
	ナトリウム	684mg	685mg	659mg	660mg	699mg	700mg	537mg	538mg	634mg	635mg	
	カリウム	471mg	543mg	406mg	478mg	614mg	686mg	809mg	881mg	443mg	515mg	
	リン	211mg	288mg	191mg	268mg	206mg	283mg	215mg	292mg	201mg	278mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん180g ホツゲの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g ザララの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 ブレンチマカロニ		★ごはん180g 煮込みタンポポチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のバリバリ		★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 揚げでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ			
	エネルギー	272kcal	562kcal	253kcal	543kcal	327kcal	617kcal	291kcal	581kcal	335kcal	625kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.4g	18.3g	16.8g	21.7g	15.7g	20.6g	13.6g	18.5g	
	脂質	15.4g	16.1g	15.9g	16.6g	14.8g	15.5g	16.0g	16.7g	24.4g	25.1g	
	炭水化物	14.5g	77.4g	14.1g	77.0g	28.6g	91.5g	20.3g	83.2g	13.6g	76.5g	
	ナトリウム	684mg	685mg	659mg	660mg	699mg	700mg	537mg	538mg	634mg	635mg	
	カリウム	471mg	543mg	406mg	478mg	614mg	686mg	809mg	881mg	443mg	515mg	
	リン	211mg	288mg	191mg	268mg	206mg	283mg	215mg	292mg	201mg	278mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	790kcal	1660kcal	801kcal	1671kcal	808kcal	1678kcal	805kcal	1675kcal	789kcal	1659kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	39.6g	54.3g	38.7g	53.4g	40.0g	54.7g	39.4g	54.1g	
脂質		48.0g	50.1g	47.3g	49.4g	43.9g	46.0g	41.6g	43.7g	48.2g	50.3g	
炭水化物		48.4g	237.1g	53.8g	242.5g	60.3g	249.0g	65.7g	254.4g	44.6g	233.3g	
ナトリウム		1988mg	1991mg	2087mg	2090mg	2057mg	2060mg	1684mg	1687mg	1994mg	1997mg	
カリウム		1422mg	1638mg	1335mg	1551mg	1781mg	1781mg	1655mg	1871mg	1149mg	1365mg	
リン		398mg	629mg	491mg	722mg	503mg	734mg	558mg	789mg	374mg	605mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	918kcal	1788kcal	897kcal	1767kcal	936kcal	1806kcal	931kcal	1801kcal	917kcal	1787kcal
		たんぱく質	40.5g	55.2g	40.4g	55.1g	39.5g	54.2g	40.6g	55.3g	40.2g	54.9g
	脂質	48.2g	50.3g	47.5g	49.6g	44.1g	46.2g	41.8g	43.9g	48.4g	50.5g	
	炭水化物	79.3g	268.0g	76.8g	265.5g	96.2g	279.9g	96.2g	284.9g	75.5g	264.2g	
	ナトリウム	1994mg	1997mg	2093mg	2096mg	2063mg	2066mg	1686mg	1689mg	2000mg	2003mg	
	カリウム	1542mg	1758mg	1448mg	1664mg	1685mg	1901mg	1769mg	1985mg	1269mg	1485mg	
	リン	412mg	643mg	503mg	734mg	517mg	748mg	564mg	795mg	388mg	619mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	5.1g	5.1g	

※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

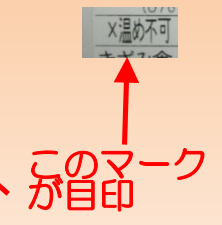


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

- 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。