

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ステーキ	卵	野菜笹がまほこ	卵	鶏肉カレーグリーン煮	乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	白玉焼き	卵						
	人参の炒り煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵						
	ポテトサラダ	卵乳	マカロニとパプリカのサラダ	卵	人参とぜんまいのナムル	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	春雨のサラダ	卵						
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	17.9g	18.5g	
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	14.6g	67.4g	
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	425mg	426mg	
	カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	311mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	210mg	271mg	
リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	107mg	172mg	リン	101mg	166mg	リン	120mg	185mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚生姜焼き丼の具	麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	がまほこのいとこ煮	麦	チキンの高菜マヨ	卵	お魚ザンギ	卵	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵						
	三色野菜ナムル	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	人参のきんぴら	麦	赤玉南瓜煮	麦	パスタのクリーム煮	卵						
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.2g	19.8g	
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	47.4g	100.2g	
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	758mg	759mg	
	カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	818mg	879mg	カリウム	527mg	588mg	
リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	112mg	177mg	リン	150mg	215mg	リン	153mg	218mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏のごまダレ煮	麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	人参グラッセ	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ひじきと野菜の豆乳和風あん	乳麦	白身魚の竜田揚	麦	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	麦						
	スバトマト炒め	卵	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	きのこあん	麦	数の甘酢炒め	麦						
	コーンスローサラダ	卵	揚げじゃがの煮ころがし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ロナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵						
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.9g	23.5g	
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	18.6g	71.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	768mg	769mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	491mg	552mg		
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg	リン	132mg	197mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏のごまダレ煮	麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	人参グラッセ	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ひじきと野菜の豆乳和風あん	乳麦	白身魚の竜田揚	麦	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	麦						
	スバトマト炒め	卵	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	きのこあん	麦	数の甘酢炒め	麦						
	コーンスローサラダ	卵	揚げじゃがの煮ころがし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ロナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵						
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.9g	23.5g	
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	18.6g	71.4g	
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	768mg	769mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	491mg	552mg		
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg	リン	132mg	197mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
合計	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g	
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	80.6g	239.0g	
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1228mg	1411mg	
	リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	381mg	576mg	リン	445mg	640mg	リン	405mg	600mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.1g	61.9g		
炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	92.1g	250.5g		
ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1954mg	1957mg		
カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1284mg	1467mg		
リン	400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg	リン	411mg	606mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

お食事の作り方

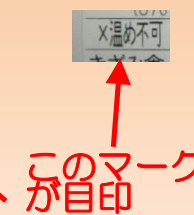


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。