

(たんぱく60g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180g	豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え	★ごはん180g	豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 切干大根の柚子胡椒ナムル	★ごはん180g	白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲蓴のわさびマヨ	★ごはん180g	鶏肉と小松菜煮 葱とえのきのさっと煮 マリーネサラダ		
	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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	476kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	12.4g	75.3g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	471mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	210mg	282mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	170mg	247mg	リン	110mg	187mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオーリーブ焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	★ごはん180g	デキシンピカタ トマトソース スニフキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	★ごはん180g	マニボなす 鶏ごぼう 菜の花としめじの和え物	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ	★ごはん180g	赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花のツナごま和え		
	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	322kcal	612kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	210mg	287mg	リン	135mg	212mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g		
	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル	★ごはん180g	アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮 ミックソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ	★ごはん180g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	★ごはん180g	メンチカツ スパソテー 豚肉とふきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル	★ごはん180g	アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮 ミックソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ	★ごはん180g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	★ごはん180g	メンチカツ スパソテー 豚肉とふきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		
	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	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	42.5g	231.2g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1186mg	1402mg
	リン	530mg	761mg	リン	475mg	706mg	リン	522mg	753mg	リン	461mg	692mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	73.0g	261.7g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2022mg	2025mg
	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1300mg	1516mg
	リン	536mg	767mg	リン	489mg	720mg	リン	534mg	765mg	リン	467mg	698mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

お食事の作り方

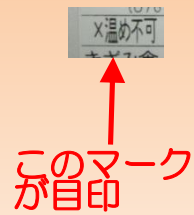


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。