

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	豚バラチンジャオ		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
エネルギー	249kcal	492kcal	266kcal	509kcal	286kcal	529kcal	288kcal	531kcal	328kcal	571kcal		
たんぱく質	9.5g	13.6g	4.3g	8.4g	7.6g	10.8g	7.6g	11.7g	6.9g	11.0g		
脂質	12.5g	13.1g	18.4g	19.0g	20.3g	20.9g	16.7g	17.3g	17.9g	18.5g		
炭水化物	24.3g	77.1g	18.8g	71.6g	21.3g	74.1g	27.0g	79.8g	33.1g	85.9g		
ナトリウム	604mg	605mg	644mg	645mg	624mg	625mg	784mg	785mg	701mg	702mg		
カリウム	238mg	299mg	277mg	338mg	461mg	522mg	488mg	549mg	443mg	504mg		
リン	127mg	192mg	69mg	134mg	128mg	193mg	100mg	165mg	99mg	164mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	揚げ豆腐の和風あん	★ごはん150g	ポークチンジャオ	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	アールスメークのルー	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ		
	インゲンソテー	乳麦豆鶏	インゲンソテー	乳麦豆鶏	インゲンソテー	乳麦豆鶏	インゲンソテー	乳麦豆鶏	インゲンソテー	乳麦豆鶏		
	里芋の柚子味噌煮	麦豆	里芋の柚子味噌煮	麦豆	里芋の柚子味噌煮	麦豆	里芋の柚子味噌煮	麦豆	里芋の柚子味噌煮	麦豆		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦豆豚	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦豆豚	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦豆豚	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦豆豚	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦豆豚		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
エネルギー	306kcal	549kcal	388kcal	631kcal	340kcal	583kcal	371kcal	614kcal	337kcal	580kcal		
たんぱく質	7.3g	11.4g	13.4g	17.5g	10.6g	14.7g	8.3g	12.4g	12.3g	16.4g		
脂質	16.8g	17.4g	19.8g	20.4g	22.9g	23.5g	25.6g	26.2g	21.7g	22.3g		
炭水化物	32.3g	85.1g	38.1g	90.9g	22.5g	75.3g	26.3g	79.1g	24.0g	76.8g		
ナトリウム	639mg	640mg	724mg	725mg	834mg	835mg	768mg	769mg	649mg	650mg		
カリウム	470mg	531mg	673mg	734mg	573mg	634mg	442mg	503mg	545mg	606mg		
リン	112mg	177mg	179mg	244mg	134mg	199mg	106mg	171mg	205mg	270mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g		
間食	◎ハイチップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチップル(缶)	1/5g		
	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	鶏肉のオニオンソース		
	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆		
	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆		
	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
エネルギー	415kcal	658kcal	303kcal	546kcal	348kcal	591kcal	301kcal	544kcal	298kcal	541kcal		
たんぱく質	10.9g	15.0g	11.1g	15.2g	8.7g	12.8g	11.4g	15.5g	11.0g	15.1g		
脂質	29.3g	29.9g	14.8g	15.4g	19.7g	20.3g	16.5g	17.1g	17.7g	18.3g		
炭水化物	27.1g	79.9g	32.5g	85.3g	34.6g	87.4g	25.0g	77.8g	22.6g	75.4g		
ナトリウム	615mg	616mg	770mg	771mg	789mg	790mg	617mg	618mg	789mg	790mg		
カリウム	536mg	597mg	376mg	437mg	407mg	468mg	410mg	471mg	399mg	460mg		
リン	151mg	216mg	136mg	201mg	84mg	149mg	107mg	172mg	143mg	208mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g		
夕食	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	鶏肉のオニオンソース		
	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆		
	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	麦豆		
	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚	コーンサラダ	卵麦豆豚		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆		
エネルギー	970kcal	1699kcal	957kcal	1686kcal	974kcal	1703kcal	960kcal	1689kcal	963kcal	1692kcal		
たんぱく質	27.7g	40.0g	28.8g	41.1g	26.0g	38.3g	27.3g	39.6g	30.2g	42.5g		
脂質	58.6g	60.4g	53.0g	54.8g	62.9g	64.7g	58.8g	60.6g	57.3g	59.1g		
炭水化物	83.7g	242.1g	89.4g	247.8g	78.4g	236.8g	78.3g	236.7g	79.7g	238.1g		
ナトリウム	1858mg	1861mg	2138mg	2141mg	2247mg	2250mg	2169mg	2172mg	2139mg	2142mg		
カリウム	1244mg	1427mg	1326mg	1509mg	1441mg	1624mg	1340mg	1523mg	1387mg	1570mg		
リン	390mg	585mg	384mg	579mg	346mg	541mg	313mg	508mg	447mg	642mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g		
合計	エネルギー	1033kcal	1762kcal	1021kcal	1750kcal	1037kcal	1766kcal	1024kcal	1753kcal	1026kcal	1755kcal	
	たんぱく質	28.0g	40.3g	29.2g	41.5g	26.3g	38.6g	27.7g	40.0g	30.5g	42.8g	
	脂質	58.7g	60.5g	53.1g	54.9g	63.0g	64.8g	58.9g	60.7g	57.4g	59.2g	
	炭水化物	98.9g	257.3g	104.9g	263.3g	93.6g	252.0g	93.8g	252.2g	94.9g	253.3g	
	ナトリウム	1859mg	1862mg	2141mg	2144mg	2248mg	2251mg	2172mg	2175mg	2140mg	2143mg	
	カリウム	1301mg	1484mg	1386mg	1569mg	1498mg	1681mg	1400mg	1583mg	1444mg	1627mg	
	リン	393mg	588mg	391mg	586mg	349mg	544mg	320mg	515mg	450mg	645mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	1021kcal	1750kcal	1037kcal	1766kcal	1024kcal	1753kcal	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	29.2g	41.5g	26.3g	38.6g	27.7g	40.0g	30.5g	42.8g	
脂質	58.7g	60.5g	53.1g	54.9g	63.0g	64.8g	58.9g	60.7g	57.4g	59.2g		
炭水化物	98.9g	257.3g	104.9g	263.3g	93.6g	252.0g	93.8g	252.2g	94.9g	253.3g		
ナトリウム	1859mg	1862mg	2141mg	2144mg	2248mg	2251mg	2172mg	2175mg	2140mg	2143mg		
カリウム	1301mg	1484mg	1386mg	1569mg	1498mg	1681mg	1400mg	1583mg	1444mg	1627mg		
リン	393mg	588mg	391mg	586mg	349mg	544mg	320mg	515mg	450mg	645mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g		

※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

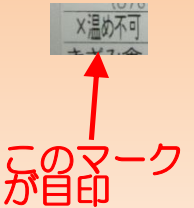


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。