

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	野菜笹かまぼこ	卵豆	自玉焼き	卵豆	寄せ豆腐のうすあん	卵麦鯖豆	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	卵麦豆	卵麦豆			
	青葉と高野豆腐の煮物	麦豆	麻婆大豆	麦豆	里芋のそぼろ煮	乳麦豆鶏	大豆と椎茸の煮物	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦豆	卵麦豆			
	ハムの和風サラダ	卵麦豆腐	キャベツと大根のねりこま和え	麦豆	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳豆豚	コンニャクのおおさ炒め	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦豆	卵麦豆			
	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	654mg	651mg		
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	159mg	236mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ポークシシヤ	麦豆腐	鯖の磯辺焼	麦鯖豆	鶏肉の塩こうじ焼	麦豆腐	赤魚の甘辛ダレ	乳麦豆	豚ばら肉炒め	麦豆腐	麦豆腐		
	油揚げの玉子とし	卵麦豆	法蓮草の煮ひたし	麦豆	人参グラッセ	乳麦豆鶏	人参のきんぴら	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦豆	卵麦豆			
	稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦鯖豆鶏	切干大根としらすの煮物	麦豆	大根の佃煮煮	麦豆	揚ナスの煮物	麦豆腐	卵麦豆	卵麦豆			
	麦鯖豆鶏	卵麦豆	マカロニサラダ	卵麦豆	コールスローサラダ	卵麦豆鶏	芽若と油揚げのおひたし	麦豆	卵麦豆	卵麦豆			
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.3g	17.0g	
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	16.8g	79.7g	
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	619mg	620mg		
カリウム	506mg	578mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	537mg	609mg		
リン	216mg	293mg	リン	167mg	244mg	リン	43mg	120mg	リン	198mg	275mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ささみ大葉ブライ	麦豆腐	豚肉と野菜の中華炒め	麦豆腐	ホッペの照焼	麦豆腐	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦豆鶏	ブリの味噌焼	麦豆腐	麦豆腐		
	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	ジャガ芋のカレー煮	卵麦豆	塩枝豆	豆	コンニャクと挽肉の炒め物	卵麦豆鶏	菜の花	麦豆腐	麦豆腐		
	ピリ辛担々ナス	麦豆腐	人参とコンニャクのツナマヨ和え	卵麦豆	切干大根の韓国風炒め	麦豆腐	春雨のサラダ	卵麦豆	竹輪のごま炒め	麦豆腐	麦豆腐		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落豆鶏											
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.1g	17.8g	
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	22.0g	84.9g		
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	714mg	715mg		
カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	398mg	470mg		
リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	226mg	303mg	リン	161mg	238mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ささみ大葉ブライ	麦豆腐	豚肉と野菜の中華炒め	麦豆腐	ホッペの照焼	麦豆腐	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦豆鶏	ブリの味噌焼	麦豆腐	麦豆腐		
	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	ジャガ芋のカレー煮	卵麦豆	塩枝豆	豆	コンニャクと挽肉の炒め物	卵麦豆鶏	菜の花	麦豆腐	麦豆腐		
	ピリ辛担々ナス	麦豆腐	人参とコンニャクのツナマヨ和え	卵麦豆	切干大根の韓国風炒め	麦豆腐	春雨のサラダ	卵麦豆	竹輪のごま炒め	麦豆腐	麦豆腐		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落豆鶏											
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.1g	17.8g	
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	714mg	715mg		
カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	398mg	470mg		
リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	226mg	303mg	リン	161mg	238mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.2g	43.3g	
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	44.4g	233.1g	炭水化物	58.4g	247.1g	
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1517mg	1733mg	
	リン	501mg	732mg	リン	545mg	776mg	リン	406mg	637mg	リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.4g	43.5g		
炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.0g	265.7g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	89.3g	278.0g		
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1988mg	1991mg		
カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1637mg	1853mg		
リン	515mg	746mg	リン	557mg	788mg	リン	412mg	643mg	リン	532mg	763mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g		

お食事の作り方

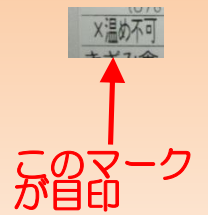


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。