

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨバスタ キャベツと若芽のごまマヨネーズ		★ごはん150g 鶏肉のレモンベッパー炒め 赤玉南瓜煮 レインボー春雨		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g がんとどきと雑豆の煮物 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 麦豆 卵麦豆鶏	
	エネルギー	309kcal	552kcal	321kcal	564kcal	246kcal	489kcal	248kcal	491kcal	260kcal	503kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	6.6g	10.7g	6.5g	10.6g	7.1g	11.2g	5.6g	9.7g	
	脂質	21.9g	22.5g	17.3g	17.9g	10.0g	10.6g	11.5g	12.1g	17.1g	17.7g	
	炭水化物	18.5g	71.3g	34.5g	87.3g	33.1g	85.9g	30.1g	82.9g	20.5g	73.3g	
	ナトリウム	476mg	477mg	497mg	498mg	562mg	563mg	596mg	597mg	769mg	770mg	
	カリウム	319mg	380mg	457mg	518mg	343mg	404mg	463mg	524mg	258mg	319mg	
	リン	102mg	167mg	83mg	148mg	99mg	164mg	112mg	177mg	101mg	166mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	
	昼食	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ スイートおさつ 切干と人参のハリハリ		★ごはん150g おふくろカレーのル 高菜と大根の煮物 ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 ふきと人参の甘酢煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g クリームコロツケ 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ チンゲン菜ソテー しめじのバター醤油パスタ ポテトサラダ		★ごはん150g 卵麦豆鶏 乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 卵麦豆 卵麦豆
エネルギー		344kcal	587kcal	328kcal	571kcal	312kcal	555kcal	391kcal	634kcal	404kcal	647kcal	
たんぱく質		12.9g	17.0g	9.3g	13.4g	8.3g	12.4g	7.9g	12.0g	12.6g	16.7g	
脂質		12.3g	12.9g	22.3g	22.9g	20.9g	21.5g	23.9g	24.5g	25.6g	26.2g	
炭水化物		44.2g	97.0g	22.1g	74.9g	20.9g	73.7g	36.2g	89.0g	28.1g	80.9g	
ナトリウム		456mg	457mg	791mg	792mg	719mg	720mg	535mg	536mg	776mg	777mg	
カリウム		655mg	716mg	446mg	507mg	513mg	574mg	297mg	358mg	520mg	581mg	
リン		168mg	233mg	150mg	215mg	127mg	192mg	75mg	140mg	162mg	227mg	
食塩相当量		1.2g	1.2g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	
間食		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナッフル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス ひじきの袖子胡椒マヨ		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮っころがし キャベツのピーナツ和え		★ごはん150g 麦豆鶏豚 麦豆鶏 麦落豆		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参シャトー 野菜のオイスター炒め マカロニサラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 豆鶏豚 卵麦豆鶏 卵麦豆		★ごはん150g 白身魚の梅ダレしめじ 揚げでアスパラ さつま芋のレモン煮 ひじきのごまマヨ和え	
	エネルギー	306kcal	549kcal	351kcal	594kcal	413kcal	656kcal	341kcal	584kcal	298kcal	541kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	9.8g	13.9g	11.8g	15.9g	11.1g	15.2g	11.9g	16.0g	
	脂質	23.5g	24.1g	25.2g	23.1g	24.6g	25.2g	23.2g	23.8g	12.9g	13.5g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	26.6g	79.4g	33.2g	86.0g	20.7g	73.5g	32.5g	85.3g	
	ナトリウム	764mg	765mg	767mg	768mg	822mg	823mg	617mg	618mg	552mg	553mg	
	カリウム	397mg	458mg	664mg	725mg	450mg	511mg	469mg	530mg	583mg	644mg	
	リン	99mg	164mg	141mg	206mg	150mg	215mg	147mg	212mg	186mg	251mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
	合計	エネルギー	959kcal	1688kcal	1000kcal	1729kcal	971kcal	1700kcal	980kcal	1709kcal	962kcal	1691kcal
たんぱく質		25.8g	38.1g	25.7g	38.0g	26.6g	38.9g	26.1g	38.4g	30.1g	42.4g	
脂質		57.7g	59.5g	62.1g	63.9g	55.5g	57.3g	58.6g	60.4g	55.6g	57.4g	
炭水化物		83.1g	241.5g	83.2g	241.6g	87.2g	245.6g	87.0g	245.4g	81.1g	239.5g	
ナトリウム		1696mg	1699mg	2055mg	2058mg	2103mg	2106mg	1748mg	1751mg	2097mg	2100mg	
カリウム		1371mg	1554mg	1567mg	1750mg	1306mg	1489mg	1229mg	1412mg	1361mg	1544mg	
リン		369mg	564mg	374mg	537mg	334mg	571mg	334mg	529mg	449mg	644mg	
食塩相当量		4.3g	4.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.5g	4.5g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1023kcal	1752kcal	1063kcal	1792kcal	1035kcal	1764kcal	1028kcal	1757kcal	1026kcal	1755kcal
たんぱく質		26.2g	38.5g	26.0g	38.3g	27.0g	39.3g	26.5g	38.8g	30.5g	42.8g	
脂質	57.8g	59.6g	62.2g	64.0g	55.6g	57.4g	58.7g	60.5g	55.7g	57.5g		
炭水化物	98.6g	257.0g	98.4g	256.8g	102.7g	261.1g	98.5g	256.9g	96.6g	255.0g		
ナトリウム	1699mg	1702mg	2056mg	2059mg	2106mg	2109mg	1751mg	1754mg	2100mg	2103mg		
カリウム	1431mg	1614mg	1624mg	1807mg	1366mg	1549mg	1285mg	1468mg	1421mg	1604mg		
リン	376mg	571mg	377mg	572mg	383mg	578mg	340mg	535mg	456mg	651mg		
食塩相当量	4.3g	4.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.5g	4.5g	5.4g	5.4g		

※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

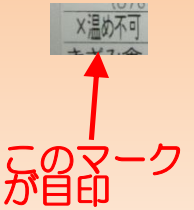


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。