

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 揚げと人参の煮びたし			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 春雨のおかかマヨ炒め 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 切干大根の洋風サラダ			★ごはん150g 豚バラチンジャオ ジャーマンポテト ひじきと蓮根のマヨ炒め		
	卵麦 麦 麦			卵麦 卵麦 麦			麦落 麦 麦			卵麦 乳麦 卵乳麦			麦か 乳麦 卵麦		
	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	317kcal	560kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	277mg	338mg	カリウム	269mg	330mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	544mg	605mg
	リン	159mg	224mg	リン	71mg	136mg	リン	150mg	215mg	リン	92mg	157mg	リン	105mg	170mg
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 人参のきんぴら 小倉釜時 しめじのバター醤油パスタ			★ごはん150g ポークジンジャー じゃがいものり塩炒め レインボーサラダ			★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 クリームコロッケ さつま芋サラダ			★ごはん150g フィレットロイヤルライス 麩と若芽のみぞれ煮 竹輪のソニスマヨ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 きんぴら 菜の花のクリーム煮		
	麦 麦 乳麦			麦 乳麦 卵麦			乳麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵			麦 乳麦 麦 乳麦		
	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	355kcal	598kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	13.7g	14.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	48.8g	101.6g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	33.6g	86.4g
	ナトリウム	374mg	375mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	450mg	511mg
	リン	122mg	187mg	リン	162mg	227mg	リン	99mg	164mg	リン	109mg	174mg	リン	183mg	248mg
間食	◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g		
	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし マシニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シヤト 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 横菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さつぱりポテトサラダ			★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとうみ煮 フレンチマカロニ			★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 生オズバ		
	麦 麦 乳麦 乳麦			麦 麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	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	311kcal	554kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	411kcal	654kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.3g	26.9g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	646mg	647mg
	カリウム	662mg	723mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	451mg	512mg
夕食	リン 190mg 食塩相当量 1.8g			リン 255mg 食塩相当量 1.8g			リン 145mg 食塩相当量 1.5g			リン 111mg 食塩相当量 2.0g			リン 125mg 食塩相当量 1.6g		
	エネルギー 983kcal たんぱく質 31.1g 脂質 52.5g 炭水化物 97.7g ナトリウム 1547mg カリウム 1429mg リン 471mg 食塩相当量 4.0g			エネルギー 966kcal たんぱく質 27.7g 脂質 56.6g 炭水化物 86.0g ナトリウム 2123mg カリウム 1217mg リン 378mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 988kcal たんぱく質 29.9g 脂質 59.6g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1881mg カリウム 1421mg リン 340mg 食塩相当量 4.8g			エネルギー 976kcal たんぱく質 27.6g 脂質 58.4g 炭水化物 81.9g ナトリウム 2230mg カリウム 1316mg リン 312mg 食塩相当量 5.7g			エネルギー 977kcal たんぱく質 26.7g 脂質 56.3g 炭水化物 90.1g ナトリウム 1964mg カリウム 1445mg リン 413mg 食塩相当量 4.9g		
	合計			合計			合計			合計			合計		
	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	105.3g	263.7g
	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1502mg	1685mg
	リン	474mg	669mg	リン	385mg	580mg	リン	343mg	538mg	リン	319mg	514mg	リン	416mg	611mg
合計(間食込)	食塩相当量 4.0g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 4.8g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 4.9g		
	合計			合計			合計			合計			合計		
	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	105.3g	263.7g
	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1502mg	1685mg
	リン	474mg	669mg	リン	385mg	580mg	リン	343mg	538mg	リン	319mg	514mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量 4.0g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 4.8g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 4.9g		

※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

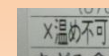


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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の事が出来ます。