

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：6/18 (火)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)						
朝食	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物					
	卵麦	カリフラワーの煮物	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵麦	五色煮豆	卵麦	ぎんひら					
	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	中華キャベツ	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ					
	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	184kcal	474kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	234kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	525mg	597mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	553mg	625mg
リン	148mg	225mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	174mg	251mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	ポークチャップ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	肉丼の具	★ごはん180g	フリの磯辺焼					
	きのこじゃが芋のアーヒョ	乳	ブロッコリー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	平さやいんげん	麦					
	鶏肉とオクラの中華風	麦	ナスの油炒め	麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	高菜と大根の煮物	麦					
			キャベツの白ドレ和え	卵麦	コニンサラダ	卵麦			ベーコンのごま酢和え	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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	18.9g	81.7g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	12.3g	75.2g
	ナトリウム	746mg	741mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	859mg	860mg
カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	503mg	575mg	
リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	85mg	162mg	リン	184mg	261mg	リン	192mg	269mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	チーズささみフライ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦					
	人参グラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦					
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦					
	ハムと春雨のサラダ	卵麦	スープキャベツ	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	288kcal	578kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.3g	78.2g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	544mg	545mg	
カリウム	276mg	348mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	132mg	209mg	リン	201mg	278mg	リン	170mg	247mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	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	824kcal	1694kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2042mg	2045mg
	カリウム	1373mg	1589mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1577mg	1793mg
	リン	473mg	704mg	リン	535mg	766mg	リン	383mg	614mg	リン	509mg	740mg	リン	602mg	833mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	893kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g
脂質		49.3g	51.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.1g	48.2g
炭水化物		87.9g	276.6g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	75.4g	264.1g
ナトリウム		2103mg	2106mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
カリウム		1493mg	1709mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1691mg	1907mg
リン		487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	395mg	626mg	リン	523mg	754mg	リン	608mg	839mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

お食事の作り方

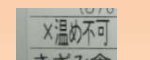


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。