（たんぱく60g管理食）週間献立表

注文締切：6/25（火）

朝食

7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
肉詰いなり煮	卵麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
和風サラダ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	キャロットエッグ	卵乳麦

	7/8 おかず	7/8 ご飯セット	7/9 おかず	7/9 ご飯セット	7/10 おかず	7/10 ご飯セット	7/11 おかず	7/11 ご飯セット	7/12 おかず	7/12 ご飯セット
エネルギー	169kcal	459kcal	197kcal	487kcal	193kcal	483kcal	286kcal	576kcal	210kcal	500kcal
たんぱく質	8.9g	13.8g	7.7g	12.6g	12.2g	17.1g	9.8g	14.7g	7.4g	12.3g
脂質	8.7g	9.4g	10.5g	11.2g	8.5g	9.2g	13.4g	14.1g	12.6g	13.3g
炭水化物	15.0g	77.9g	18.2g	81.1g	17.5g	80.4g	31.3g	94.2g	16.7g	79.6g
ナトリウム	724mg	725mg	552mg	553mg	539mg	540mg	604mg	605mg	564mg	565mg
カリウム	435mg	507mg	475mg	547mg	479mg	551mg	518mg	590mg	313mg	385mg
リン	125mg	202mg	101mg	178mg	181mg	258mg	168mg	245mg	103mg	180mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g

昼食

7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のいそべ焼	麦	アジのカレー焼	麦
オニオンソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	タルタルソース（小袋）	卵麦	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦
麩とえのきのさっと煮	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	牛肉とひじきの炒め煮	麦
バンバンジーサラダ	乳麦			スパゲティサラダ	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	マカロニサラダ	卵麦

	7/8 おかず	7/8 ご飯セット	7/9 おかず	7/9 ご飯セット	7/10 おかず	7/10 ご飯セット	7/11 おかず	7/11 ご飯セット	7/12 おかず	7/12 ご飯セット
エネルギー	305kcal	595kcal	330kcal	620kcal	392kcal	682kcal	275kcal	565kcal	265kcal	555kcal
たんぱく質	16.5g	21.4g	14.2g	19.1g	13.5g	18.4g	17.9g	22.8g	15.1g	20.0g
脂質	19.7g	20.4g	21.4g	22.1g	25.5g	26.2g	16.4g	17.1g	14.8g	15.5g
炭水化物	14.9g	77.8g	19.9g	82.8g	25.2g	88.1g	12.2g	75.1g	16.1g	79.0g
ナトリウム	629mg	630mg	720mg	721mg	502mg	503mg	808mg	809mg	654mg	655mg
カリウム	517mg	589mg	574mg	646mg	427mg	499mg	531mg	603mg	419mg	491mg
リン	257mg	334mg	201mg	278mg	199mg	276mg	92mg	169mg	175mg	252mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g

間食

7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g

夕食

7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	
春雨とツナのピリ辛炒め	麦	塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー	乳麦	春雨の五目炒め	卵乳麦
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	鶏肉と小松菜煮	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	
		人参と春雨のサラダ	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	大根の甘酢漬け			

	7/8 おかず	7/8 ご飯セット	7/9 おかず	7/9 ご飯セット	7/10 おかず	7/10 ご飯セット	7/11 おかず	7/11 ご飯セット	7/12 おかず	7/12 ご飯セット
エネルギー	283kcal	573kcal	286kcal	576kcal	266kcal	556kcal	250kcal	540kcal	314kcal	604kcal
たんぱく質	15.3g	20.2g	17.3g	22.2g	14.9g	19.8g	14.4g	19.3g	17.7g	22.6g
脂質	13.4g	14.1g	12.9g	13.6g	16.0g	16.7g	13.4g	14.1g	17.3g	18.0g
炭水化物	25.7g	88.6g	25.0g	87.9g	17.1g	80.0g	17.4g	80.3g	22.0g	84.9g
ナトリウム	826mg	827mg	963mg	964mg	693mg	694mg	491mg	492mg	589mg	590mg
カリウム	563mg	635mg	530mg	602mg	470mg	542mg	503mg	575mg	703mg	775mg
リン	210mg	287mg	220mg	297mg	153mg	230mg	177mg	254mg	229mg	306mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.4g	2.5g	1.8g	1.8g	1.2g	1.3g	1.5g	1.5g

合計

	7/8 おかず	7/8 ご飯セット	7/9 おかず	7/9 ご飯セット	7/10 おかず	7/10 ご飯セット	7/11 おかず	7/11 ご飯セット	7/12 おかず	7/12 ご飯セット
エネルギー	757kcal	1627kcal	813kcal	1683kcal	851kcal	1721kcal	811kcal	1681kcal	789kcal	1659kcal
たんぱく質	40.7g	55.4g	39.2g	53.9g	40.6g	55.3g	42.1g	56.8g	40.2g	54.9g
脂質	41.8g	43.9g	44.8g	46.9g	50.0g	52.1g	43.2g	45.3g	44.7g	46.8g
炭水化物	55.6g	244.3g	63.1g	251.8g	59.8g	248.5g	60.9g	249.6g	54.8g	243.5g
ナトリウム	2179mg	2182mg	2235mg	2238mg	1734mg	1737mg	1903mg	1906mg	1807mg	1810mg
カリウム	1515mg	1731mg	1579mg	1795mg	1376mg	1592mg	1552mg	1768mg	1435mg	1651mg
リン	592mg	823mg	522mg	753mg	533mg	764mg	437mg	668mg	507mg	738mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.7g	4.5g	4.5g	4.8g	4.9g	4.6g	4.6g

合計（間食込）

	7/8 おかず	7/8 ご飯セット	7/9 おかず	7/9 ご飯セット	7/10 おかず	7/10 ご飯セット	7/11 おかず	7/11 ご飯セット	7/12 おかず	7/12 ご飯セット
エネルギー	883kcal	1753kcal	941kcal	1811kcal	979kcal	1849kcal	907kcal	1777kcal	917kcal	1787kcal
たんぱく質	41.3g	56.0g	40.0g	54.7g	41.4g	56.1g	42.9g	57.6g	41.0g	55.7g
脂質	42.0g	44.1g	45.0g	47.1g	50.2g	52.3g	43.4g	45.5g	44.9g	47.0g
炭水化物	86.1g	274.8g	94.0g	282.7g	90.7g	279.4g	83.9g	272.6g	85.7g	274.4g
ナトリウム	2181mg	2184mg	2241mg	2244mg	1740mg	1743mg	1909mg	1912mg	1813mg	1816mg
カリウム	1629mg	1845mg	1699mg	1915mg	1496mg	1712mg	1665mg	1881mg	1555mg	1771mg
リン	598mg	829mg	536mg	767mg	547mg	778mg	449mg	680mg	521mg	752mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.7g	4.5g	4.5g	4.8g	4.9g	4.6g	4.6g

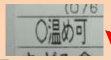
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

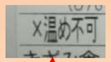
お食事の作り方

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る事が出来ます。