

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：7/2 (火)

| | 7月15日(月) | | 7月16日(火) | | 7月17日(水) | | 7月18日(木) | | 7月19日(金) | | | | | | |
|-------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|------------|-----------------|----------------|---------------|-------------|----------------|------------|-------------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 肉団子の甘酢煮 | ★ごはん150g | オムレツ | ★ごはん150g | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | ★ごはん150g | 鶏肉のデミグラス煮込み | ★ごはん150g | 揚げ真夏の柚子おろしあん | | | | | |
| | | 豚肉と白菜のトマト煮込み | | 和風あんからめソース | | 大根の柚香煮 | | ジャガ芋の中華炒め | | 麩の野菜あんかけ | | | | | |
| | | キャベツとザーサイ炒め | | コンニャクのおあじ炒め | | ハムの和風サラダ | | コンニャクの辛味炒め | | ひき肉と里芋の味噌煮 | | | | | |
| | | 卵乳麦 | | 卵麦 | | 卵乳麦 | | 卵麦 | | 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 | 262kcal | 505kcal | エネルギー | 244kcal | 487kcal | エネルギー | 229kcal | 472kcal | エネルギー | 171kcal | 414kcal | エネルギー | 216kcal | 459kcal |
| | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 6.1g | 10.2g | たんぱく質 | 5.6g | 9.7g | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g | たんぱく質 | 5.6g | 9.7g |
| | 脂質 | 15.7g | 16.3g | 脂質 | 11.7g | 12.3g | 脂質 | 13.9g | 14.5g | 脂質 | 8.1g | 8.7g | 脂質 | 9.6g | 10.2g |
| | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g | 炭水化物 | 20.2g | 73.0g | 炭水化物 | 18.8g | 71.6g | 炭水化物 | 25.8g | 78.6g |
| | ナトリウム | 668mg | 669mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 508mg | 509mg | ナトリウム | 510mg | 511mg | ナトリウム | 681mg | 682mg |
| カリウム | 465mg | 526mg | カリウム | 317mg | 378mg | カリウム | 420mg | 481mg | カリウム | 325mg | 386mg | カリウム | 392mg | 453mg | |
| リン | 115mg | 180mg | リン | 115mg | 180mg | リン | 97mg | 162mg | リン | 75mg | 140mg | リン | 87mg | 152mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | カレーのカレー焼 | ★ごはん150g | メンチカツ | ★ごはん150g | 塩ダレポーク | ★ごはん150g | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | ★ごはん150g | チキンのオイスターマヨ | | | | | |
| | | ミックスソテー | | インゲンソテー | | さつま揚げと小松菜の煮浸し | | 人参のレモン煮 | | チンゲン菜ソテー | | | | | |
| | | かぼちゃのゴマ煮 | | 春雨の甘酢炒め | | ポテトサラダ | | ナスと麩の炒め煮 | | さつま芋のコンソメ煮 | | | | | |
| | | クリームヨロツケ | | レインボーサラダ | | | | ハシルポテトチキン | | 揚ナスの煮物 | | | | | |
| | 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 | 308kcal | 551kcal | エネルギー | 407kcal | 650kcal | エネルギー | 341kcal | 584kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal | エネルギー | 357kcal | 600kcal |
| | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 11.1g | 15.2g | たんぱく質 | 11.7g | 15.8g | たんぱく質 | 13.3g | 17.4g |
| | 脂質 | 15.7g | 16.3g | 脂質 | 24.1g | 24.7g | 脂質 | 21.5g | 22.1g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 20.4g | 21.0g |
| | 炭水化物 | 30.6g | 83.4g | 炭水化物 | 38.2g | 91.0g | 炭水化物 | 22.5g | 75.3g | 炭水化物 | 33.5g | 86.3g | 炭水化物 | 30.0g | 82.8g |
| | ナトリウム | 244mg | 245mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 727mg | 728mg | ナトリウム | 682mg | 683mg | ナトリウム | 647mg | 648mg |
| カリウム | 615mg | 676mg | カリウム | 291mg | 352mg | カリウム | 554mg | 615mg | カリウム | 421mg | 482mg | カリウム | 606mg | 667mg | |
| リン | 157mg | 222mg | リン | 99mg | 164mg | リン | 157mg | 222mg | リン | 111mg | 176mg | リン | 145mg | 210mg | |
| 食塩相当量 | 0.6g | 0.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | |
| | ★ごはん150g | 豚肉のお好み焼 | ★ごはん150g | ヤンニョムチキン | ★ごはん150g | 白身魚の竜田揚 | ★ごはん150g | 肉野菜炒め | ★ごはん150g | 鯖のトマトバジルソース | | | | | |
| | | マカロニの和風ソテー | | うま塩キャベツ | | きのこあん | | ジャガ芋ときのこの煮物 | | きのこじゃが芋のアヒージョ | | | | | |
| | | ジャーマンポテト | | 竹輪の五色きんぴら | | 小倉金時 | | 春雨のマヨネーズ炒め | | 大根の甘酢漬 | | | | | |
| | | 麦 | | 和風マヨネーズ和え | | マカロニサラダ | | | | | | | | | |
| | 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 | 406kcal | 649kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 400kcal | 643kcal | エネルギー | 415kcal | 658kcal | エネルギー | 401kcal | 644kcal |
| | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 14.0g | 18.1g | たんぱく質 | 13.9g | 18.0g | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g |
| | 脂質 | 25.4g | 26.0g | 脂質 | 21.0g | 21.6g | 脂質 | 20.4g | 21.0g | 脂質 | 26.6g | 27.2g | 脂質 | 31.9g | 32.5g |
| | 炭水化物 | 32.0g | 84.8g | 炭水化物 | 24.4g | 77.2g | 炭水化物 | 38.1g | 90.9g | 炭水化物 | 32.3g | 85.1g | 炭水化物 | 16.5g | 69.3g |
| ナトリウム | 806mg | 807mg | ナトリウム | 844mg | 845mg | ナトリウム | 455mg | 456mg | ナトリウム | 702mg | 703mg | ナトリウム | 561mg | 562mg | |
| カリウム | 545mg | 606mg | カリウム | 410mg | 471mg | カリウム | 452mg | 513mg | カリウム | 515mg | 576mg | カリウム | 530mg | 591mg | |
| リン | 144mg | 209mg | リン | 162mg | 227mg | リン | 203mg | 268mg | リン | 138mg | 203mg | リン | 150mg | 215mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 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 | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 995kcal | 1724kcal | エネルギー | 970kcal | 1699kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 974kcal | 1703kcal |
| | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 30.4g | 42.7g |
| | 脂質 | 56.8g | 58.6g | 脂質 | 56.8g | 58.6g | 脂質 | 55.8g | 57.6g | 脂質 | 56.8g | 58.6g | 脂質 | 61.9g | 63.7g |
| | 炭水化物 | 84.6g | 243.0g | 炭水化物 | 91.4g | 249.8g | 炭水化物 | 80.8g | 239.2g | 炭水化物 | 84.6g | 243.0g | 炭水化物 | 72.3g | 230.7g |
| | ナトリウム | 1718mg | 1721mg | ナトリウム | 2205mg | 2208mg | ナトリウム | 1690mg | 1693mg | ナトリウム | 1894mg | 1897mg | ナトリウム | 1889mg | 1892mg |
| | カリウム | 1625mg | 1808mg | カリウム | 1018mg | 1201mg | カリウム | 1426mg | 1609mg | カリウム | 1261mg | 1444mg | カリウム | 1528mg | 1711mg |
| | リン | 416mg | 611mg | リン | 376mg | 571mg | リン | 457mg | 652mg | リン | 324mg | 519mg | リン | 382mg | 577mg |
| | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1033kcal | 1762kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | エネルギー | 1022kcal |
| たんぱく質 | | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g |
| 脂質 | | 56.9g | 58.7g | 脂質 | 56.9g | 58.7g | 脂質 | 55.9g | 57.7g | 脂質 | 56.9g | 58.7g | 脂質 | 62.0g | 63.8g |
| 炭水化物 | | 100.1g | 258.5g | 炭水化物 | 102.9g | 261.3g | 炭水化物 | 96.0g | 254.4g | 炭水化物 | 100.1g | 258.5g | 炭水化物 | 83.8g | 242.2g |
| ナトリウム | | 1721mg | 1724mg | ナトリウム | 2208mg | 2211mg | ナトリウム | 1691mg | 1694mg | ナトリウム | 1897mg | 1900mg | ナトリウム | 1892mg | 1895mg |
| カリウム | | 1685mg | 1868mg | カリウム | 1074mg | 1257mg | カリウム | 1483mg | 1666mg | カリウム | 1321mg | 1504mg | カリウム | 1584mg | 1767mg |
| リン | | 423mg | 618mg | リン | 382mg | 577mg | リン | 460mg | 655mg | リン | 331mg | 526mg | リン | 388mg | 583mg |
| 食塩相当量 | | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |

※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

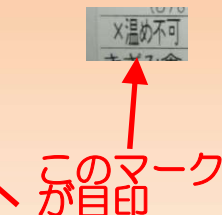


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。