

# (たんぱく60g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180g        | 卵乳麦     | ★ごはん180g        | 卵麦     | ★ごはん180g        | 卵乳麦      | ★ごはん180g        | 卵麦      | ★ごはん180g        | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | 肉団子と白菜のとりも煮     | 卵乳麦     | 寄せ豆腐のうすあん       | 卵麦     | 大根と鶏肉のマーガリン風味   | 卵乳麦      | 揚げ真丈の柚子おろしあん    | 卵麦      | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮   | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | コンニャクのおおさ炒め     | 麦       | 大根の柚香煮          | 麦      | コンニャクの辛味炒め      | 卵乳麦      | 竹輪のごま炒め         | 麦       | 里芋のおろし煮         | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | 人参のおかかサラダ       | 麦       | 若芽の酢味噌和え        |        | さつま芋と大豆のマヨサラダ   | 卵乳麦      | ジャガ芋の中華炒め       | 卵乳麦     | 麩と豚肉のチャンプルー     | 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           | 124kcal | 414kcal         | エネルギー  | 148kcal         | 438kcal  | エネルギー           | 259kcal | 549kcal         | エネルギー  | 237kcal | 527kcal  | エネルギー  | 187kcal | 477kcal  |
|         | たんぱく質           | 4.9g    | 9.8g            | たんぱく質  | 5.4g            | 10.3g    | たんぱく質           | 12.3g   | 17.2g           | たんぱく質  | 7.4g    | 12.3g    | たんぱく質  | 10.2g   | 15.1g    |
|         | 脂質              | 4.1g    | 4.8g            | 脂質     | 7.8g            | 8.5g     | 脂質              | 12.0g   | 16.8g           | 脂質     | 7.7g    | 12.7g    | 脂質     | 7.7g    | 8.4g     |
|         | 炭水化物            | 17.4g   | 80.3g           | 炭水化物   | 15.4g           | 78.3g    | 炭水化物            | 16.6g   | 79.5g           | 炭水化物   | 23.9g   | 86.8g    | 炭水化物   | 18.7g   | 81.6g    |
|         | ナトリウム           | 639mg   | 640mg           | ナトリウム  | 782mg           | 783mg    | ナトリウム           | 536mg   | 537mg           | ナトリウム  | 769mg   | 770mg    | ナトリウム  | 557mg   | 558mg    |
| カリウム    | 340mg           | 412mg   | カリウム            | 331mg  | 403mg           | カリウム     | 610mg           | 682mg   | カリウム            | 366mg  | 438mg   | カリウム     | 431mg  | 503mg   |          |
| リン      | 81mg            | 158mg   | リン              | 72mg   | 149mg           | リン       | 171mg           | 248mg   | リン              | 88mg   | 165mg   | リン       | 126mg  | 203mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g            | 1.6g    | 食塩相当量           | 2.0g   | 2.0g            | 食塩相当量    | 1.4g            | 1.4g    | 食塩相当量           | 2.0g   | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.4g   | 1.4g    |          |
| 昼食      | ★ごはん180g        | 卵麦      | ★ごはん180g        | 麦      | ★ごはん180g        | 卵乳麦      | ★ごはん180g        | 麦       | ★ごはん180g        | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | チキンのオイスターマヨ     | 卵麦      | カレーのスパイス揚       | 麦      | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め  | 卵乳麦      | 赤魚の酒粕焼          | 麦       | 鶏の幽庵焼き          | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 人参グラッセ          | 卵麦      | オクラのペペロンチーノ     | 麦      | 高野豆腐と鶏肉の煮物      | 麦        | ふきのきんぴら         | 麦       | チンゲン菜ソテー        | 卵麦     |         |          |        |         |          |
|         | 法蓮草と油揚げの煮物      | 麦       | 豚肉のマヨマスタード炒め    | 卵麦     | 中華キャベツ          | 麦        | 豚すき             | 麦       | 蓮根と牛肉のしぐれ煮      | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 春雨の中華和え         | 卵乳麦     | 白菜と昆布のナムル       |        |                 |          | ナスの油炒め          | 麦       | パスタのクリーム煮       | 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           | 271kcal | 561kcal         | エネルギー  | 352kcal         | 642kcal  | エネルギー           | 277kcal | 567kcal         | エネルギー  | 303kcal | 593kcal  | エネルギー  | 353kcal | 643kcal  |
|         | たんぱく質           | 13.0g   | 17.9g           | たんぱく質  | 20.0g           | 24.9g    | たんぱく質           | 13.6g   | 18.5g           | たんぱく質  | 14.8g   | 19.7g    | たんぱく質  | 14.8g   | 19.7g    |
|         | 脂質              | 15.5g   | 16.2g           | 脂質     | 22.1g           | 22.8g    | 脂質              | 18.9g   | 19.6g           | 脂質     | 14.9g   | 15.6g    | 脂質     | 19.0g   | 19.7g    |
|         | 炭水化物            | 18.9g   | 81.8g           | 炭水化物   | 18.5g           | 81.4g    | 炭水化物            | 11.5g   | 74.4g           | 炭水化物   | 25.8g   | 88.7g    | 炭水化物   | 27.0g   | 89.9g    |
| ナトリウム   | 818mg           | 819mg   | ナトリウム           | 648mg  | 649mg           | ナトリウム    | 690mg           | 691mg   | ナトリウム           | 669mg  | 670mg   | ナトリウム    | 632mg  | 633mg   |          |
| カリウム    | 320mg           | 392mg   | カリウム            | 599mg  | 671mg           | カリウム     | 424mg           | 496mg   | カリウム            | 531mg  | 603mg   | カリウム     | 442mg  | 514mg   |          |
| リン      | 162mg           | 239mg   | リン              | 234mg  | 311mg           | リン       | 172mg           | 249mg   | リン              | 168mg  | 245mg   | リン       | 169mg  | 246mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.1g            | 2.1g    | 食塩相当量           | 1.6g   | 1.7g            | 食塩相当量    | 1.8g            | 1.8g    | 食塩相当量           | 1.7g   | 1.7g    | 食塩相当量    | 1.6g   | 1.6g    |          |
| 間食      | ◎バナナチップル(缶)150g |         | ◎黄桃(缶)150g      |        | ◎バナナチップル(缶)150g |          | ◎みかん(缶)150g     |         | ◎黄桃(缶)150g      |        |         |          |        |         |          |
|         | ★ごはん180g        | 麦       | ★ごはん180g        | 麦      | ★ごはん180g        | 麦        | ★ごはん180g        | 麦       | ★ごはん180g        | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 鯖のごま醤油焼         | 麦       | 豚肉とかぶの生姜煮       | 麦      | サワラの蒸し煮         | 麦        | 鶏のごまタレ煮         | 麦       | ホッケの磯辺焼         | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 塩枝豆             | 麦       | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 麦      | 平さやいんげん         | 麦        | ピーマンソテー         | 卵乳麦     | 人参グラッセ          | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮        | 麦       | カリフラワーの甘酢漬      |        | ひじきとアサリのさつぱり煮   | 麦        | 五色煮豆            | 卵麦      | 豚肉としめじの生姜バター風味  | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | ひとくちがらんも煮       | 麦       | フレンチマカロニ        | 卵乳麦    | キャベツとザーサイ炒め     | 卵乳麦      | きのことしめじの生姜バター風味 | 卵麦      | きのことしめじの生姜バター風味 | 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           | 370kcal | 660kcal         | エネルギー  | 265kcal         | 555kcal  | エネルギー           | 254kcal | 544kcal         | エネルギー  | 290kcal | 580kcal  | エネルギー  | 299kcal | 589kcal  |
|         | たんぱく質           | 20.9g   | 25.8g           | たんぱく質  | 14.6g           | 19.5g    | たんぱく質           | 14.9g   | 19.8g           | たんぱく質  | 16.5g   | 21.4g    | たんぱく質  | 15.0g   | 19.9g    |
|         | 脂質              | 26.5g   | 27.2g           | 脂質     | 12.3g           | 13.0g    | 脂質              | 13.3g   | 14.0g           | 脂質     | 18.0g   | 18.7g    | 脂質     | 19.4g   | 20.1g    |
| 炭水化物    | 9.7g            | 72.6g   | 炭水化物            | 23.2g  | 86.1g           | 炭水化物     | 17.8g           | 80.7g   | 炭水化物            | 15.9g  | 78.8g   | 炭水化物     | 16.6g  | 79.5g   |          |
| ナトリウム   | 780mg           | 781mg   | ナトリウム           | 630mg  | 631mg           | ナトリウム    | 870mg           | 871mg   | ナトリウム           | 740mg  | 741mg   | ナトリウム    | 731mg  | 732mg   |          |
| カリウム    | 517mg           | 589mg   | カリウム            | 598mg  | 670mg           | カリウム     | 406mg           | 478mg   | カリウム            | 578mg  | 650mg   | カリウム     | 627mg  | 699mg   |          |
| リン      | 263mg           | 340mg   | リン              | 169mg  | 246mg           | リン       | 178mg           | 255mg   | リン              | 196mg  | 273mg   | リン       | 212mg  | 289mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.0g            | 2.0g    | 食塩相当量           | 1.6g   | 1.6g            | 食塩相当量    | 2.2g            | 2.2g    | 食塩相当量           | 1.9g   | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.9g   | 1.9g    |          |
| 夕食      | ★ごはん180g        | 麦       | ★ごはん180g        | 麦      | ★ごはん180g        | 卵乳麦      | ★ごはん180g        | 麦       | ★ごはん180g        | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 鯖のごま醤油焼         | 麦       | 豚肉とかぶの生姜煮       | 麦      | サワラの蒸し煮         | 麦        | 鶏のごまタレ煮         | 麦       | ホッケの磯辺焼         | 麦      |         |          |        |         |          |
|         | 塩枝豆             | 麦       | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 麦      | 平さやいんげん         | 麦        | ピーマンソテー         | 卵乳麦     | 人参グラッセ          | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮        | 麦       | カリフラワーの甘酢漬      |        | ひじきとアサリのさつぱり煮   | 麦        | 五色煮豆            | 卵麦      | 豚肉としめじの生姜バター風味  | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|         | ひとくちがらんも煮       | 麦       | フレンチマカロニ        | 卵乳麦    | キャベツとザーサイ炒め     | 卵乳麦      | きのことしめじの生姜バター風味 | 卵麦      | きのことしめじの生姜バター風味 | 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           | 765kcal | 1635kcal        | エネルギー  | 765kcal         | 1635kcal | エネルギー           | 790kcal | 1660kcal        | エネルギー  | 830kcal | 1700kcal | エネルギー  | 839kcal | 1709kcal |
|         | たんぱく質           | 38.8g   | 53.5g           | たんぱく質  | 40.0g           | 54.7g    | たんぱく質           | 40.8g   | 55.5g           | たんぱく質  | 38.7g   | 53.4g    | たんぱく質  | 40.0g   | 54.7g    |
|         | 脂質              | 46.1g   | 48.2g           | 脂質     | 42.2g           | 44.3g    | 脂質              | 48.3g   | 50.4g           | 脂質     | 44.9g   | 47.0g    | 脂質     | 46.1g   | 48.2g    |
|         | 炭水化物            | 46.0g   | 234.7g          | 炭水化物   | 57.1g           | 245.8g   | 炭水化物            | 45.9g   | 234.6g          | 炭水化物   | 65.6g   | 254.3g   | 炭水化物   | 62.3g   | 251.0g   |
| ナトリウム   | 2237mg          | 2240mg  | ナトリウム           | 2060mg | 2063mg          | ナトリウム    | 2096mg          | 2099mg  | ナトリウム           | 2178mg | 2181mg  | ナトリウム    | 1920mg | 1923mg  |          |
| カリウム    | 1177mg          | 1393mg  | カリウム            | 1528mg | 1744mg          | カリウム     | 1440mg          | 1656mg  | カリウム            | 1475mg | 1691mg  | カリウム     | 1500mg | 1716mg  |          |
| リン      | 506mg           | 737mg   | リン              | 475mg  | 706mg           | リン       | 521mg           | 752mg   | リン              | 452mg  | 683mg   | リン       | 507mg  | 738mg   |          |
| 食塩相当量   | 5.7g            | 5.7g    | 食塩相当量           | 5.2g   | 5.3g            | 食塩相当量    | 5.4g            | 5.4g    | 食塩相当量           | 5.6g   | 5.6g    | 食塩相当量    | 4.9g   | 4.9g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー           | 891kcal | 1761kcal        | エネルギー  | 893kcal         | 1763kcal | エネルギー           | 916kcal | 1786kcal        | エネルギー  | 926kcal | 1796kcal | エネルギー  | 967kcal | 1837kcal |
|         | たんぱく質           | 39.4g   | 54.1g           | たんぱく質  | 40.8g           | 55.5g    | たんぱく質           | 41.4g   | 56.1g           | たんぱく質  | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質  | 40.8g   | 55.5g    |
|         | 脂質              | 46.3g   | 48.4g           | 脂質     | 42.4g           | 44.5g    | 脂質              | 48.5g   | 50.6g           | 脂質     | 45.1g   | 47.2g    | 脂質     | 46.3g   | 48.4g    |
|         | 炭水化物            | 76.5g   | 265.2g          | 炭水化物   | 88.0g           | 276.7g   | 炭水化物            | 76.4g   | 265.1g          | 炭水化物   | 88.6g   | 277.3g   | 炭水化物   | 93.2g   | 281.9g   |
|         | ナトリウム           | 2239mg  | 2242mg          | ナトリウム  | 2066mg          | 2069mg   | ナトリウム           | 2098mg  | 2101mg          | ナトリウム  | 2184mg  | 2187mg   | ナトリウム  | 1926mg  | 1929mg   |
|         | カリウム            | 1291mg  | 1507mg          | カリウム   | 1648mg          | 1864mg   | カリウム            | 1554mg  | 1770mg          | カリウム   | 1588mg  | 1804mg   | カリウム   | 1620mg  | 1836mg   |
|         | リン              | 512mg   | 743mg           | リン     | 489mg           | 720mg    | リン              | 527mg   | 758mg           | リン     | 464mg   | 695mg    | リン     | 521mg   | 752mg    |
|         | 食塩相当量           | 5.7g    | 5.7g            | 食塩相当量  | 5.2g            | 5.3g     | 食塩相当量           | 5.4g    | 5.4g            | 食塩相当量  | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量  | 4.9g    | 4.9g     |

## 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。