

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：6/17 (火)

6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ベーコンポテトエッグ
	じゃが芋のそぼろあん	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スイートおさつ	麦	なすの中華風南蛮漬け
	ナスのおろし和え	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	野菜サラダ	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	スニブキャベツ
					ドレッシング(小袋)				
	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
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	303kcal	546kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	10.8g	11.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	45.5g	98.3g
昼食	エネルギー	617mg	618mg	エネルギー	719mg	720mg	エネルギー	698mg	699mg
	ナトリウム	444mg	505mg	ナトリウム	455mg	516mg	ナトリウム	414mg	475mg
	カリウム	91mg	156mg	カリウム	132mg	197mg	カリウム	77mg	142mg
	リン	1.6g	1.6g	リン	1.8g	1.8g	リン	1.8g	1.8g
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	マーボ豆腐	麦落	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハンパシライスのルー	乳麦	鯖の磯辺焼き
	鶏じゃが煮	麦落	麩の野菜あんかけ	麦	人参のレモン煮	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	うま塩キャベツ
	春雨フルーツサラダ	卵	竹輪のソースマヨ	卵	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	赤玉南瓜煮
					ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			四色なます
間食	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
	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	786mg	787mg
	カリウム	441mg	502mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	480mg	541mg
	リン	131mg	196mg	リン	138mg	203mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	赤魚の天ぷら	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	塩ダレポーク	麦	鶏肉マスタード
	天ぷらのタレ	麦	ハジルマカロニ	麦	ひとくちがんも煮	麦	ジャーマンポテト	麦	人参シャトー
	オニオンソテー	乳麦	揚げと人参の煮びたし	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	きのこのきんぴら
	きんぴら	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					マカロニサラダ
	カボチャとハムのサラダ	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
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.2g	21.8g
合計	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	19.8g	72.6g
	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	618mg	679mg
	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.0g	37.3g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	88.5g	246.9g
	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
合計(間食込)	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1258mg	1441mg	カリウム	1479mg	1695mg
	リン	381mg	576mg	リン	410mg	605mg	リン	346mg	541mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	54.8g	56.6g
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	104.0g	262.4g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1572mg	1755mg
	リン	384mg	579mg	リン	417mg	612mg	リン	353mg	548mg

※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

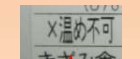


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。