

(たんぱく60g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180g 野菜笹かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵 麦 乳麦落				卵 麦落 麦				卵麦 麦 麦				卵麦落 麦 麦				卵麦 麦落 卵麦落			
	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	203kcal	493kcal		エネルギー	209kcal	499kcal		エネルギー	182kcal	472kcal		エネルギー	180kcal	470kcal		エネルギー	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g		たんぱく質	14.3g	19.2g		たんぱく質	10.7g	15.6g		たんぱく質	10.5g	15.4g		たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	12.6g	13.3g		脂質	11.0g	11.7g		脂質	10.1g	10.8g		脂質	7.6g	8.3g		脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	14.6g	77.5g		炭水化物	12.6g	75.5g		炭水化物	11.2g	74.1g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	605mg	606mg		ナトリウム	543mg	544mg		ナトリウム	734mg	735mg		ナトリウム	620mg	621mg		ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	387mg	459mg		カリウム	504mg	576mg		カリウム	345mg	417mg		カリウム	582mg	654mg		カリウム	285mg	357mg	
	リン	121mg	198mg		リン	186mg	263mg		リン	114mg	191mg		リン	159mg	236mg		リン	125mg	202mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし えのきのきんぴら マカロニサラダ				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ			
	麦 卵麦 麦				麦 麦 卵麦				乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 卵				麦 卵麦 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	240kcal	530kcal		エネルギー	325kcal	615kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	287kcal	577kcal		エネルギー	332kcal	622kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g		たんぱく質	13.0g	17.9g		たんぱく質	13.0g	17.9g		たんぱく質	13.5g	18.4g		たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	11.8g	12.5g		脂質	23.6g	24.3g		脂質	17.1g	17.8g		脂質	19.0g	19.7g		脂質	20.9g	21.6g	
	炭水化物	16.5g	79.4g		炭水化物	14.2g	77.1g		炭水化物	23.1g	86.0g		炭水化物	15.5g	78.4g		炭水化物	21.8g	84.7g	
	ナトリウム	792mg	793mg		ナトリウム	507mg	508mg		ナトリウム	677mg	678mg		ナトリウム	643mg	644mg		ナトリウム	784mg	785mg	
	カリウム	506mg	578mg		カリウム	395mg	467mg		カリウム	533mg	605mg		カリウム	491mg	563mg		カリウム	393mg	465mg	
	リン	216mg	293mg		リン	188mg	265mg		リン	151mg	228mg		リン	188mg	265mg		リン	148mg	225mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 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	311kcal	601kcal		エネルギー	264kcal	554kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	304kcal	594kcal		エネルギー	242kcal	532kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g		たんぱく質	11.3g	16.2g		たんぱく質	15.6g	20.5g		たんぱく質	14.9g	19.8g		たんぱく質	17.3g	22.2g	
	脂質	18.4g	19.1g		脂質	14.9g	15.6g		脂質	16.9g	17.6g		脂質	17.1g	17.8g		脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	22.2g	85.1g		炭水化物	19.3g	82.2g		炭水化物	16.2g	79.1g		炭水化物	21.9g	84.8g		炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	730mg	731mg		ナトリウム	778mg	779mg		ナトリウム	657mg	658mg		ナトリウム	705mg	706mg		ナトリウム	820mg	821mg	
	カリウム	396mg	468mg		カリウム	528mg	600mg		カリウム	429mg	501mg		カリウム	398mg	470mg		カリウム	403mg	475mg	
	リン	185mg	262mg		リン	156mg	233mg		リン	201mg	278mg		リン	161mg	238mg		リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g		
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	754kcal	1624kcal		エネルギー	798kcal	1668kcal		エネルギー	767kcal	1637kcal		エネルギー	771kcal	1641kcal		エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g		たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	42.8g	44.9g		脂質	49.5g	51.6g		脂質	44.1g	46.2g		脂質	43.7g	45.8g		脂質	47.6g	49.7g	
	炭水化物	53.3g	242.0g		炭水化物	46.1g	234.8g		炭水化物	50.5g	239.2g		炭水化物	56.4g	245.1g		炭水化物	53.0g	241.7g	
	ナトリウム	2127mg	2130mg		ナトリウム	1828mg	1831mg		ナトリウム	2068mg	2071mg		ナトリウム	1968mg	1971mg		ナトリウム	2253mg	2256mg	
	カリウム	1289mg	1643mg		カリウム	1427mg	1643mg		カリウム	1307mg	1523mg		カリウム	1471mg	1687mg		カリウム	1081mg	1297mg	
	リン	522mg	753mg		リン	530mg	761mg		リン	466mg	697mg		リン	508mg	739mg		リン	421mg	652mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計	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		754kcal	1624kcal		エネルギー	798kcal	1668kcal		エネルギー	767kcal	1637kcal		エネルギー	771kcal	1641kcal		エネルギー	810kcal	1680kcal	
たんぱく質		41.0g	55.7g		たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
脂質		42.8g	44.9g		脂質	49.5g	51.6g		脂質	44.1g	46.2g		脂質	43.7g	45.8g		脂質	47.6g	49.7g	
炭水化物		53.3g	242.0g		炭水化物	46.1g	234.8g		炭水化物	50.5g	239.2g		炭水化物	56.4g	245.1g		炭水化物	53.0g	241.7g	
ナトリウム		2127mg	2130mg		ナトリウム	1828mg	1831mg		ナトリウム	2068mg	2071mg		ナトリウム	1968mg	1971mg		ナトリウム	2253mg	2256mg	
カリウム		1289mg	1643mg		カリウム	1427mg	1643mg		カリウム	1307mg	1523mg		カリウム	1471mg	1687mg		カリウム	1081mg	1297mg	
リン		522mg	753mg		リン	530mg	761mg		リン	466mg	697mg		リン	508mg	739mg		リン	421mg	652mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)		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	882kcal	1752kcal		エネルギー	894kcal	1764kcal		エネルギー	893kcal	1763kcal		エネルギー	899kcal	1769kcal		エネルギー	936kcal	1806kcal	
	たんぱく質	41.8g	56.5g		たんぱく質	39.4g	54.1g		たんぱく質	39.9g	54.6g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	43.0g	45.1g		脂質	49.7g	51.8g		脂質	44.3g	46.4g		脂質	43.9g	46.0g		脂質	47.8g	49.9g	
	炭水化物	84.2g	272.9g		炭水化物	69.1g	257.8g		炭水化物	81.0g	269.7g		炭水化物	87.3g	276.0g		炭水化物	83.5g	272.2g	
	ナトリウム	2133mg	2136mg		ナトリウム	1834mg	1837mg		ナトリウム	2070mg	2073mg		ナトリウム	1974mg	1977mg		ナトリウム	2255mg	2258mg	
	カリウム	1409mg	1625mg		カリウム	1540mg	1756mg		カリウム	1421mg	1637mg		カリウム	1591mg	1807mg		カリウム	1195mg	1411mg	
	リン	536mg	767mg		リン	542mg	773mg		リン	472mg	703mg		リン	522mg	753mg		リン	427mg	658mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

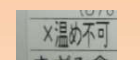


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。