

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：6/24 (火)

	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	
	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 277kcal 520kcal		エネルギー 289kcal 532kcal		エネルギー 260kcal 503kcal		エネルギー 278kcal 521kcal		エネルギー 285kcal 528kcal	
	たんぱく質 7.9g 12.0g		たんぱく質 6.0g 10.1g		たんぱく質 4.4g 8.5g		たんぱく質 10.1g 14.2g		たんぱく質 5.9g 10.0g	
	脂質 17.9g 18.5g		脂質 14.9g 15.5g		脂質 17.1g 17.9g		脂質 17.9g 18.5g		脂質 17.8g 18.4g	
	炭水化物 21.8g 74.6g		炭水化物 32.6g 85.4g		炭水化物 25.3g 78.1g		炭水化物 18.3g 71.1g		炭水化物 23.7g 76.5g	
	ナトリウム 419mg 420mg		ナトリウム 754mg 755mg		ナトリウム 692mg 693mg		ナトリウム 473mg 474mg		ナトリウム 631mg 632mg	
	カリウム 545mg 606mg		カリウム 445mg 506mg		カリウム 404mg 465mg		カリウム 259mg 320mg		カリウム 344mg 405mg	
	リン 110mg 175mg		リン 97mg 162mg		リン 89mg 154mg		リン 152mg 217mg		リン 98mg 163mg	
	食塩相当量 1.1g 1.1g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.2g 1.2g		食塩相当量 1.6g 1.6g	
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ		★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまヨネズ		★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 きんぴられんこん	
	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 357kcal 600kcal		エネルギー 322kcal 565kcal		エネルギー 342kcal 585kcal		エネルギー 392kcal 635kcal		エネルギー 352kcal 595kcal	
	たんぱく質 11.9g 16.0g		たんぱく質 13.5g 17.6g		たんぱく質 8.4g 12.5g		たんぱく質 12.8g 16.9g		たんぱく質 10.4g 14.5g	
	脂質 23.9g 24.5g		脂質 19.8g 20.4g		脂質 23.5g 24.1g		脂質 26.9g 27.5g		脂質 20.7g 21.3g	
	炭水化物 23.1g 75.9g		炭水化物 20.6g 73.4g		炭水化物 22.7g 75.5g		炭水化物 22.3g 75.1g		炭水化物 31.6g 84.4g	
	ナトリウム 724mg 725mg		ナトリウム 814mg 815mg		ナトリウム 751mg 752mg		ナトリウム 606mg 607mg		ナトリウム 665mg 666mg	
	カリウム 496mg 557mg		カリウム 525mg 586mg		カリウム 481mg 542mg		カリウム 600mg 661mg		カリウム 432mg 493mg	
	リン 147mg 212mg		リン 131mg 196mg		リン 129mg 194mg		リン 177mg 242mg		リン 132mg 197mg	
	食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.7g 1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ		◎バナナフル(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパタマト炒め キャベツのピーナッツ和え		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ	
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 347kcal 590kcal		エネルギー 357kcal 600kcal		エネルギー 362kcal 605kcal		エネルギー 319kcal 562kcal		エネルギー 342kcal 585kcal	
	たんぱく質 8.7g 12.8g		たんぱく質 9.8g 13.9g		たんぱく質 12.8g 16.9g		たんぱく質 6.9g 11.0g		たんぱく質 13.8g 17.9g	
	脂質 18.7g 19.3g		脂質 21.1g 21.7g		脂質 21.9g 22.5g		脂質 16.2g 16.8g		脂質 19.0g 19.6g	
	炭水化物 36.5g 89.3g		炭水化物 30.8g 83.6g		炭水化物 26.5g 79.3g		炭水化物 37.9g 90.7g		炭水化物 27.0g 79.8g	
	ナトリウム 776mg 777mg		ナトリウム 599mg 600mg		ナトリウム 706mg 707mg		ナトリウム 612mg 613mg		ナトリウム 483mg 484mg	
	カリウム 411mg 472mg		カリウム 476mg 537mg		カリウム 464mg 525mg		カリウム 432mg 493mg		カリウム 684mg 745mg	
	リン 131mg 196mg		リン 122mg 187mg		リン 130mg 195mg		リン 114mg 179mg		リン 175mg 240mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.2g 1.2g	
	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	
合計	エネルギー 981kcal 1710kcal		エネルギー 968kcal 1697kcal		エネルギー 964kcal 1693kcal		エネルギー 989kcal 1718kcal		エネルギー 979kcal 1708kcal	
	たんぱく質 28.5g 40.8g		たんぱく質 29.3g 41.6g		たんぱく質 25.6g 37.9g		たんぱく質 29.8g 42.1g		たんぱく質 30.1g 42.4g	
	脂質 60.5g 62.3g		脂質 55.8g 57.6g		脂質 61.9g 63.7g		脂質 61.0g 62.8g		脂質 57.5g 59.3g	
	炭水化物 81.4g 239.8g		炭水化物 84.0g 242.4g		炭水化物 74.5g 232.9g		炭水化物 78.5g 236.9g		炭水化物 82.3g 240.7g	
	ナトリウム 1919mg 1922mg		ナトリウム 2167mg 2170mg		ナトリウム 2149mg 2152mg		ナトリウム 1691mg 1694mg		ナトリウム 1779mg 1782mg	
	カリウム 1452mg 1635mg		カリウム 1446mg 1629mg		カリウム 1349mg 1532mg		カリウム 1291mg 1474mg		カリウム 1460mg 1643mg	
	リン 388mg 583mg		リン 350mg 545mg		リン 348mg 543mg		リン 443mg 638mg		リン 405mg 600mg	
	食塩相当量 4.9g 4.9g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 4.3g 4.3g		食塩相当量 4.5g 4.5g	
	エネルギー 1045kcal 1774kcal		エネルギー 1031kcal 1760kcal		エネルギー 1028kcal 1757kcal		エネルギー 1037kcal 1766kcal		エネルギー 1043kcal 1772kcal	
	たんぱく質 28.9g 41.2g		たんぱく質 29.6g 41.9g		たんぱく質 26.0g 38.3g		たんぱく質 30.2g 42.5g		たんぱく質 30.5g 42.8g	
合計(間食込)	脂質 60.6g 62.4g		脂質 55.9g 57.7g		脂質 62.0g 63.8g		脂質 61.1g 62.9g		脂質 57.6g 59.4g	
	炭水化物 96.9g 255.3g		炭水化物 99.2g 257.6g		炭水化物 90.0g 248.4g		炭水化物 90.0g 248.4g		炭水化物 97.8g 256.2g	
	ナトリウム 1922mg 1925mg		ナトリウム 2168mg 2171mg		ナトリウム 2152mg 2155mg		ナトリウム 1694mg 1697mg		ナトリウム 1782mg 1785mg	
	カリウム 1512mg 1695mg		カリウム 1503mg 1686mg		カリウム 1409mg 1592mg		カリウム 1347mg 1530mg		カリウム 1520mg 1703mg	
	リン 395mg 590mg		リン 353mg 548mg		リン 355mg 550mg		リン 449mg 644mg		リン 412mg 607mg	
	食塩相当量 4.9g 4.9g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 4.3g 4.3g		食塩相当量 4.5g 4.5g	
	エネルギー 1045kcal 1774kcal		エネルギー 1031kcal 1760kcal		エネルギー 1028kcal 1757kcal		エネルギー 1037kcal 1766kcal		エネルギー 1043kcal 1772kcal	
	たんぱく質 28.9g 41.2g		たんぱく質 29.6g 41.9g		たんぱく質 26.0g 38.3g		たんぱく質 30.2g 42.5g		たんぱく質 30.5g 42.8g	
	脂質 60.6g 62.4g		脂質 55.9g 57.7g		脂質 62.0g 63.8g		脂質 61.1g 62.9g		脂質 57.6g 59.4g	
	炭水化物 96.9g 255.3g		炭水化物 99.2g 257.6g		炭水化物 90.0g 248.4g		炭水化物 90.0g 248.4g		炭水化物 97.8g 256.2g	
	ナトリウム 1922mg 1925mg		ナトリウム 2168mg 2171mg		ナトリウム 2152mg 2155mg		ナトリウム 1694mg 1697mg		ナトリウム 1782mg 1785mg	
	カリウム 1512mg 1695mg		カリウム 1503mg 1686mg		カリウム 1409mg 1592mg		カリウム 1347mg 1530mg		カリウム 1520mg 1703mg	
	リン 395mg 590mg		リン 353mg 548mg		リン 355mg 550mg		リン 449mg 644mg		リン 412mg 607mg	
	食塩相当量 4.9g 4.9g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 4.3g 4.3g		食塩相当量 4.5g 4.5g	

※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

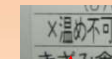


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。