

(たんぱく60g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180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と天根の煮物	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ					
	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	鶏肉のカレー煮	油揚げと菜の花の煮物	野菜笹かまぼこ	キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	ひじきとごぼうのナムル	法蓮草のごま和え	キャベツのピーナッツ和え	じゃが芋の中華風サラダ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	★ごはん180g	鯖の照焼	★ごはん180g	鶏のスタミナ醤油焼き					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	ミックスソテー	卵麦	ブロッコリー	卵麦					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	卵麦	フレンチマカロニ	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg	
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	フリの西京焼	ヤンニョムチキン風	オニオンソースハンバーグ	乳麦									
	チンゲン菜ソテー	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	インゲンソテー	オクラのペペロンチーノ	卵麦									
	蒸し鶏の炒め物	ジャガ芋の中華炒め	三色煮豆	里芋のおろし煮	大豆と人参の煮物	卵麦									
	ハスタのサラダ	若芽としらすのおひたし	和風サラダ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	マツシュサラダ	卵麦									
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g	
炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g	
ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg	
カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg	
リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	フリの西京焼	ヤンニョムチキン風	オニオンソースハンバーグ	乳麦									
	チンゲン菜ソテー	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	インゲンソテー	オクラのペペロンチーノ	卵麦									
	蒸し鶏の炒め物	ジャガ芋の中華炒め	三色煮豆	里芋のおろし煮	大豆と人参の煮物	卵麦									
	ハスタのサラダ	若芽としらすのおひたし	和風サラダ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	マツシュサラダ	卵麦									
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.9g	45.0g
炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g	
ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	
カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1599mg	1815mg	
リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	454mg	685mg	リン	511mg	742mg	リン	372mg	603mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	フリの西京焼	ヤンニョムチキン風	オニオンソースハンバーグ	乳麦									
	チンゲン菜ソテー	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	インゲンソテー	オクラのペペロンチーノ	卵麦									
	蒸し鶏の炒め物	ジャガ芋の中華炒め	三色煮豆	里芋のおろし煮	大豆と人参の煮物	卵麦									
	ハスタのサラダ	若芽としらすのおひたし	和風サラダ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	マツシュサラダ	卵麦									
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.1g	45.2g
炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.7g	294.4g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	88.7g	277.4g	
ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	
カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1719mg	1935mg	
リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg	リン	386mg	617mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。