

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：7/1 (火)

	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ			肉団子の玉ねぎあん			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			豆腐のツナあんかけ		
	和風あんからめソース			きんぴら			かぼちゃのミルク煮			豚挽き肉と切干大根の煮物			スイートパンプ		
	コンニャクの香味炒め			キャベツのピリ辛マヨネーズ			キャベツとハムのカレーマヨネ			ポテトビーンズサラダ			キャベツと若芽のごまマヨネーズ		
	明太ポテトサラダ														
		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	246kcal	489kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg	
カリウム	285mg	346mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg	
リン	125mg	190mg	リン	115mg	180mg	リン	109mg	174mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g	
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ			ハッシュドポークのルー			マーボなす			鯖の竜田揚げ			チキンピカタ		
	うま塩キャベツ			大根とひじきの煮物			パスタのクリーム煮			ふきのきんぴら			トマトソース		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			マセドニアンサラダ			わかめとパプリカの和え物			春雨と鶏肉の炒め煮			高菜と大根の煮物		
	揚げナスのめかぶ和え									大根の甘酢漬け			マッシュサラダ		
		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	366kcal	609kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.2g	76.0g
ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg	
カリウム	458mg	519mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg	
リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	リン	183mg	248mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー			牛肉と厚揚げの甘辛煮			フリの塩焼			ロールキャベツと彩り野菜のポトフ			メンチカツ		
	大根のマヨネーズ和え			小倉金時			人蔘シャトー			れんごんの土佐煮			チンゲン菜ソテー		
				和風サラダ			里芋のおろし揚げ出し			マカロニサラダ			竹輪のごま炒め		
							春雨としめじの炒め物						ごぼうのおかかマヨサラダ		
		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	347kcal	590kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.0g	75.8g
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	877mg	878mg	
カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	373mg	434mg	
リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	420mg	615mg	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	409mg	604mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質		27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
炭水化物		97.0g	255.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム		1908mg	1911mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
カリウム		1449mg	1632mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1437mg	1620mg
リン		427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg	リン	410mg	605mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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

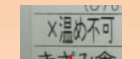


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。