

(たんぱく60g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					
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦		干草焼き					
	カリフラワーの煮物		卵麦か		白菜の中華そぼろ煮		乳麦落		コンニャクの辛味炒め		乳麦落		五色煮豆					
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦		青菜のわさび和え		卵麦		玉子スパサラダ		卵乳麦		青のりポテトサラダ					
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット					
	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	188kcal	478kcal			
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.5g			
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.6g	12.3g			
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	12.0g	74.9g			
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	546mg	547mg				
カリウム	341mg	413mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	344mg	416mg				
リン	110mg	187mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg				
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g				
昼食	★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					
	こんがりハンバーグ		乳麦		白身魚の唐揚げ		麦		鶏の柚子胡椒焼		麦		ブリの磯辺焼					
	ケチャップ(小袋)		乳麦		インゲンソテー		乳麦		オクラのペペロンチーノ		乳麦		ブロッコリー					
	人参グラッセ		乳麦		ナスの油炒め		麦		切干大根としらすの煮物		麦		インゲンのごま和え					
	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦		キャベツの白ドレ和え		卵麦		コーンサラダ		卵乳麦							
	キャベツの土佐煮		麦										蒸し鶏の炒め物					
													揚げじゃがの煮っころがし					
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット					
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal			
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g			
脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g				
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g				
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg				
カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg				
リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg				
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g				
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(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					
	えび団子の炊き合せ		卵麦え		鶏肉とれんこんの照り煮		麦		豚肉のお好み焼風		麦		赤魚のおろし煮					
	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦		塩ゆでアスパラ		麦		ひとくちがんも煮		麦		鶏肉と春雨の中華煮					
	鶏肉とオクラの中華風		麦		豚すき		麦		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ					
					切干と菜の花のおひたし		麦						豚肉とコロコロ野菜のチーズソース					
													揚げ茄子と玉ねぎの煮物					
													湯葉と枝豆の梅おかかサラダ					
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット					
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	287kcal	577kcal			
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g			
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g			
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.9g	78.8g			
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	587mg	588mg			
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	667mg	739mg			
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	259mg	336mg			
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
エネルギー		801kcal	1671kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal			
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g			
脂質		46.7g	48.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.6g	48.7g			
炭水化物		53.8g	242.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	50.3g	239.0g			
ナトリウム		2216mg	2219mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1834mg	1837mg			
カリウム		1368mg	1584mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1663mg	1879mg			
リン		471mg	702mg	リン	551mg	782mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	522mg	753mg			
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g			
合計(間食込)		エネルギー		929kcal		1799kcal		エネルギー		898kcal		1768kcal		エネルギー		906kcal		1776kcal
	たんぱく質		40.2g		54.9g		たんぱく質		39.3g		54.0g		たんぱく質		39.4g		54.1g	
	脂質		46.9g		49.0g		脂質		44.6g		46.7g		脂質		47.5g		49.6g	
	炭水化物		84.7g		273.4g		炭水化物		85.3g		274.0g		炭水化物		77.2g		265.9g	
	ナトリウム		2222mg		2225mg		ナトリウム		1906mg		1909mg		ナトリウム		1848mg		1851mg	
	カリウム		1488mg		1704mg		カリウム		1751mg		1967mg		カリウム		1355mg		1571mg	
	リン		485mg		716mg		リン		557mg		788mg		リン		351mg		582mg	
	食塩相当量		5.6g		5.6g		食塩相当量		4.9g		4.9g		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

