

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：7/8 (火)

7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	野菜笹かまぼこ	卵	白身魚のしんじょう	卵麦	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ごま風味炒め	麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	ギャロットエッグ	卵乳麦	かぼちゃのゴマ煮
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	たたきごぼう	麦	人参と春雨のサラダ
	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
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	258kcal	501kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	26.3g	79.1g
昼食	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	377mg	378mg
	カリウム	469mg	530mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	456mg	517mg
	リン	117mg	182mg	リン	111mg	176mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	和風おろしハンバーグ	乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	中華風親子煮	卵乳麦	鯖の味噌バター焼	乳	ゴーヤチャンプルー
	人参シャトー	麦	クリームコロッケ	乳麦か	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	人参グラッセ	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	野菜炒め	卵麦	コールスローサラダ
	コーンサラダ	卵乳麦					ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
間食	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
	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.2g	74.0g
	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	505mg	566mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	480mg	541mg
	リン	164mg	229mg	リン	93mg	158mg	リン	156mg	221mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	チャブチェ	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	えびカツ	麦え	サワラの竜田揚げ
	揚げと人参の煮ひたし	麦	スイートおさつ		菜の花のクリーム煮	乳麦	バジルマカロニ	麦	甘酢あんかけ
	若芽のごま酢和え	麦	四色なます	麦	春雨とツナのサラダ	卵	ナスの炒り煮	麦	じゃがいもの塩昆布バター
							カラフルサラダ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ
	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
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	25.3g	25.9g
合計	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	32.1g	84.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	464mg	465mg
	カリウム	388mg	449mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	505mg	566mg
	リン	171mg	236mg	リン	166mg	231mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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
	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.7g	62.5g
	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.6g	238.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1561mg	1564mg
	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	452mg	647mg	リン	370mg	565mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	1564mg	1567mg
	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1404mg	1587mg	カリウム	1501mg	1684mg

※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

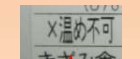


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。