

(たんぱく60g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180g 揚げ豆腐ののちろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 揚げと人参の煮びたし		
	麦 乳麦 乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦 麦			卵 乳麦 麦			卵乳麦 麦 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	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	201kcal	491kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	13.7g	76.6g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	301mg	373mg
リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のレモン煮 キャベツの土佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ		
	乳 乳麦 麦 卵麦			乳 乳麦 卵乳麦			麦 卵麦 乳麦 麦落			麦 乳麦 麦 乳麦			麦 卵麦 卵乳麦		
	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	336kcal	626kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	10.8g	73.7g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	508mg	580mg
リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	リン	223mg	300mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキヤロットラベ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め ごま芽と大豆のマヨサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え		
夕食	麦 卵乳麦 麦			麦 卵麦 麦			麦 卵麦 卵乳麦			麦 麦か 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦		
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.6g	23.3g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	14.4g	77.3g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	564mg	636mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.4g	254.1g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	38.9g	227.6g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1373mg	1589mg
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	524mg	755mg	リン	407mg	638mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	897kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質		50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.4g	52.5g
炭水化物		81.0g	269.7g	炭水化物	95.9g	284.6g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	69.8g	258.5g
ナトリウム		2091mg	2094mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1541mg	1751mg	カリウム	1493mg	1709mg
リン		549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	419mg	650mg	リン	554mg	785mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

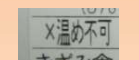


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。