

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：7/15 (火)

7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)			
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	がんもどきと椎茸の煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉と高菜の炒め物		麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	れんこんと鶏肉のカレー煮		乳麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	里芋のかに風あんかけ		
	麩とえのきのさっと煮		麦	白菜と昆布のナムル			中華キャベツ		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	キャベツの和風カレー煮		
	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	224kcal	514kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	177kcal	467kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.2g	12.1g
脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.4g	8.1g	
炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	454mg	455mg	
カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	472mg	544mg	
リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	107mg	184mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	チキンのオイスターマヨ		卵麦	カレーのスパイス揚げ		麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦	白身魚の和風きのことあん		麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ひじきとアザリのさっぱり煮		麦	鶏肉と春雨の中華煮		麦	人参グラッセ		
	里芋のそぼろ煮		乳麦	大根の柚香煮		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	竹輪のソースマヨ		卵	ブロッコリーのペペロンチーノ		
	春雨の中華和え		卵乳麦	ナスの梅とろろがけ		麦							なすの中華風南蛮漬け		
	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	258kcal	548kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.2g
脂質	13.8g	14.5g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	21.5g	22.2g	
炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	9.2g	72.1g	
ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	724mg	725mg	
カリウム	312mg	384mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	492mg	564mg	
リン	117mg	194mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	226mg	303mg	リン	85mg	162mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
◎バナナチップ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナチップ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
鯖のごま醤油焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン		卵	ホッケの磯辺焼			
塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	菜の花			キャベツソテー		乳麦	法蓮草の煮ひたし			
高菜と大根の煮物		麦	若芽の酢味噌和え			人参しりしり		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	れんこんの五目炒め煮			
白菜のスープ煮		乳麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	玉子スハ			
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	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	
たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.5g	22.4g	
脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	
炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	21.4g	84.3g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	733mg	734mg	
カリウム	526mg	598mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	467mg	539mg	
リン	234mg	311mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	244mg	321mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン		卵	ホッケの磯辺焼		
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	菜の花			キャベツソテー		乳麦	法蓮草の煮ひたし		
	高菜と大根の煮物		麦	若芽の酢味噌和え			人参しりしり		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	れんこんの五目炒め煮		
	白菜のスープ煮		乳麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	玉子スハ		
	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	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.5g	22.4g
脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	
炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	21.4g	84.3g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	733mg	734mg	
カリウム	526mg	598mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	467mg	539mg	
リン	234mg	311mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	244mg	321mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン		卵	ホッケの磯辺焼		
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	菜の花			キャベツソテー		乳麦	法蓮草の煮ひたし		
	高菜と大根の煮物		麦	若芽の酢味噌和え			人参しりしり		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	れんこんの五目炒め煮		
	白菜のスープ煮		乳麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	玉子スハ		
	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	759kcal	1629kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g
脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	45.9g	48.0g	
炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	52.7g	241.4g	
ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	
カリウム	1210mg	1426mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1431mg	1647mg	
リン	540mg	771mg	リン	456mg	687mg	リン	496mg	727mg	リン	522mg	753mg	リン	436mg	667mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
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		
	鯖のごま醤油焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン		卵	ホッケの磯辺焼		
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	菜の花			キャベツソテー		乳麦	法蓮草の煮ひたし		
	高菜と大根の煮物		麦	若芽の酢味噌和え			人参しりしり		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	れんこんの五目炒め煮		
	白菜のスープ煮		乳麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	玉子スハ		
	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	885kcal	1755kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g
脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.1g	48.2g	
炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	100.4g	289.1g	炭水化物	83.6g	272.3g	
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	
カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1551mg	1767mg	
リン	546mg	777mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	528mg	759mg	リン	450mg	681mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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

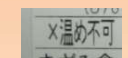


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。