

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：7/22 (火)

8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豆腐ステーキ		野菜缶かまぼこ		ミートボールのクリーム煮		卵乳麦		じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦		鶏肉のチリソース煮		
	かぼちゃのミルク煮		ゴロゴロ野菜の塩炒め		切干大根の中華炒め		麦		一口ナスのオランダ煮		麦		パスタのクリーム煮		
	春雨と挽肉の炒め物		若芽とじゃこの炒り卵		野菜のパジルチーズ焼き		乳		けんちん煮		麦		人参の炒り煮		
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	515kcal
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	13.8g	14.4g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	67.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	27.9g	80.7g
ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	406mg	467mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	433mg	494mg	
リン	92mg	157mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg	リン	79mg	144mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油		酢豚		赤魚の甘辛タレ		乳麦		豚バラと蓮根の炒め物		麦落		白身フライ		
	揚げじゃがの煮っころがし		ひとくちがんと煮		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦		春雨としめじの炒め物		麦		つま塩キャベツ		
	菜の花のクリーム煮		ひじきと蓮根のマヨ炒め		かぼちゃのゴマ煮		麦		青のりポテトサラダ		卵乳麦		スイートパンプ		
													根菜の柚子マリネ		
	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	334kcal	577kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	398kcal	641kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	41.4g	94.2g
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	486mg	487mg	
カリウム	567mg	628mg	カリウム	610mg	671mg	カリウム	733mg	794mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	564mg	625mg	
リン	146mg	211mg	リン	174mg	239mg	リン	176mg	241mg	リン	141mg	206mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豚肉とコーンのペッパー丼の具		オニオンソースハンバーグ		野菜コロッケ		麦		鯖の塩焼		麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め		
	野菜炒め		スパソテー		人参のきんぴら		麦		ピーマンソテー		卵乳麦		ジャガ芋の洋風あんかけ		
	ジャガ芋の中華炒め		ヤンニョムポテト		豚肉のマヨマスタード炒め		卵乳麦		じゃがバターコーン		乳麦		人参とぜんまいのナムル		
			ナスの炒り煮		マカロニと法蓮草のソテー		乳麦		高菜と天根の煮物		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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.9g	22.5g
炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g	
ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	732mg	733mg	
カリウム	563mg	624mg	カリウム	626mg	687mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	659mg	720mg	
リン	133mg	198mg	リン	144mg	209mg	リン	139mg	204mg	リン	214mg	279mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.3g	59.1g
	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	91.3g	249.7g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1656mg	1839mg
	リン	371mg	566mg	リン	431mg	626mg	リン	431mg	626mg	リン	434mg	629mg	リン	380mg	575mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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		1034kcal	1763kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
たんぱく質		27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g
脂質		55.6g	57.4g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.4g	59.2g
炭水化物		105.4g	263.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	102.8g	261.2g
ナトリウム		2245mg	2248mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
カリウム		1592mg	1775mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1712mg	1895mg
リン		377mg	572mg	リン	438mg	633mg	リン	437mg	632mg	リン	437mg	632mg	リン	386mg	581mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計(間食込)		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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.4g	59.2g
	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1712mg	1895mg
	リン	377mg	572mg	リン	438mg	633mg	リン	437mg	632mg	リン	437mg	632mg	リン	386mg	581mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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

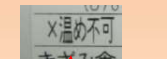


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。