

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉としめじの生姜炒め	麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	鶏肉と厚揚げの煮物
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	切干大根煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	数とえのきのさっと煮
	春雨の五目炒め	卵乳麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	じゃが芋の中巻風サラダ	麦	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬け
	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
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	202kcal	492kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	9.4g	14.3g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	10.6g	11.3g
昼食	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	246mg	318mg	カリウム	299mg	371mg
	リン	111mg	188mg	リン	84mg	161mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼
	うま塩キャベツ	麦か	トマトソース		鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	揚げと人参の煮ひたし	麦			みそポテト		蒸し鶏と春雨の炒め物
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	288kcal	578kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g
	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	25.7g	88.6g
	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	418mg	490mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	670mg	742mg
	リン	191mg	268mg	リン	191mg	268mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ブリの塩焼		メンチカツ
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦	きのこソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ
	ブロッコリーの煮物	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮
			ツナのマヨハスタ	卵乳麦	春雨と挽肉の炒め物	麦	クリームコロッケ	乳麦か	菜の花のツナ炒め
	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	320kcal	610kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	18.7g	19.4g
	炭水化物	43.5g	106.4g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	13.9g	76.8g
合計	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	549mg	550mg
	カリウム	825mg	897mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	391mg	463mg
	リン	258mg	335mg	リン	202mg	279mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	63.4g	252.1g	炭水化物	57.3g	246.0g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	1819mg	1822mg
	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1290mg	1074mg	カリウム	1360mg	1576mg
合計(間食込)	リン	560mg	791mg	リン	477mg	708mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	103.9g	292.6g	炭水化物	94.3g	283.0g	炭水化物	87.8g	276.5g
	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1821mg	1824mg
	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1474mg	1690mg
	リン	566mg	797mg	リン	491mg	722mg	リン	484mg	715mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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

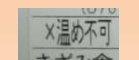


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。