

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：7/29 (火)

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	野菜笹かまぼこ		卵	目玉焼き		卵	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	厚焼玉子		卵麦
	揚げナスの煮物		麦	麻婆大豆		麦落	大根の柚香煮		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	人参のおかかサラダ		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	コンニャクのおおさ炒め		麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か
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		203kcal	493kcal	エネルギー		209kcal	499kcal	エネルギー		180kcal	470kcal	エネルギー		236kcal	526kcal
たんぱく質		9.5g	14.4g	たんぱく質		14.3g	19.2g	たんぱく質		10.5g	15.4g	たんぱく質		10.2g	15.1g
脂質		12.6g	13.3g	脂質		11.0g	11.7g	脂質		7.6g	8.3g	脂質		15.0g	15.7g
炭水化物		14.6g	77.5g	炭水化物		12.6g	75.5g	炭水化物		19.1g	82.0g	炭水化物		15.6g	78.5g
ナトリウム		605mg	606mg	ナトリウム		557mg	558mg	ナトリウム		643mg	644mg	ナトリウム		649mg	650mg
カリウム		387mg	459mg	カリウム		504mg	576mg	カリウム		582mg	654mg	カリウム		285mg	357mg
リン		121mg	198mg	リン		186mg	263mg	リン		159mg	236mg	リン		125mg	202mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	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
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ポークジンジャー		麦	鯖の塩焼			こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚の甘辛タレ		乳麦	豚ばら肉炒め		麦
	油揚げの玉子とじ		卵麦	法蓮草の煮びたし		麦	特製デミグラスソース		乳麦	人参のきんぴら		麦	さつま揚げと小松菜の煮渡し		卵麦
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦	塩ゆでアスパラ			ブロッコリーの煮物		麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦
				マカロニサラダ		卵麦	里芋のそぼろ煮		乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ		卵			
							コールスローサラダ		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		240kcal	530kcal	エネルギー		336kcal	626kcal	エネルギー		287kcal	577kcal	エネルギー		332kcal	622kcal
たんぱく質		16.6g	21.5g	たんぱく質		13.5g	18.4g	たんぱく質		13.5g	18.4g	たんぱく質		11.3g	16.2g
脂質		11.8g	12.5g	脂質		23.2g	23.9g	脂質		19.0g	19.7g	脂質		20.9g	21.6g
炭水化物		16.5g	79.4g	炭水化物		16.5g	79.4g	炭水化物		15.5g	78.4g	炭水化物		21.8g	84.7g
ナトリウム		792mg	793mg	ナトリウム		579mg	580mg	ナトリウム		643mg	644mg	ナトリウム		784mg	785mg
カリウム		506mg	578mg	カリウム		397mg	469mg	カリウム		492mg	564mg	カリウム		393mg	465mg
リン		216mg	293mg	リン		166mg	243mg	リン		188mg	265mg	リン		148mg	225mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ささみ大葉フライ		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	ホッケの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	フリの味噌焼		
	人参のレモン煮		乳麦	切干大根としらすの煮物		麦	人参グラッセ		乳麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	菜の花		
	青菜と高野豆腐の煮物		麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	玉子スハサラダ		卵乳麦	竹輪のごま炒め		麦
	ハムの和風サラダ		卵乳麦				春雨のサラダ		卵				切干と人参のハリハリ		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		320kcal	610kcal	エネルギー		264kcal	554kcal	エネルギー		286kcal	576kcal	エネルギー		242kcal	532kcal
たんぱく質		15.0g	19.9g	たんぱく質		11.3g	16.2g	たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質		17.3g	22.2g
脂質		16.6g	17.3g	脂質		14.9g	15.6g	脂質		16.9g	17.6g	脂質		11.7g	12.4g
炭水化物		28.4g	91.3g	炭水化物		19.3g	82.2g	炭水化物		16.2g	79.1g	炭水化物		15.6g	78.5g
ナトリウム		714mg	715mg	ナトリウム		778mg	779mg	ナトリウム		657mg	658mg	ナトリウム		820mg	821mg
カリウム		438mg	510mg	カリウム		528mg	600mg	カリウム		429mg	501mg	カリウム		403mg	475mg
リン		188mg	265mg	リン		156mg	233mg	リン		201mg	278mg	リン		148mg	225mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.1g	2.1g
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	
エネルギー		763kcal	1633kcal	エネルギー		809kcal	1679kcal	エネルギー		767kcal	1637kcal	エネルギー		810kcal	1680kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	たんぱく質		39.1g	53.8g	たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質		38.8g	53.5g
脂質		41.0g	43.1g	脂質		49.1g	51.2g	脂質		44.1g	46.2g	脂質		47.6g	49.7g
炭水化物		59.5g	248.2g	炭水化物		48.4g	237.1g	炭水化物		50.5g	239.2g	炭水化物		53.0g	241.7g
ナトリウム		2111mg	2114mg	ナトリウム		1914mg	1917mg	ナトリウム		2068mg	2071mg	ナトリウム		2253mg	2256mg
カリウム		1331mg	1547mg	カリウム		1645mg	1739mg	カリウム		1307mg	1523mg	カリウム		1081mg	1297mg
リン		525mg	756mg	リン		508mg	739mg	リン		466mg	697mg	リン		421mg	652mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.8g	5.8g
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		891kcal	1761kcal	エネルギー		905kcal	1775kcal	エネルギー		893kcal	1763kcal	エネルギー		936kcal	1806kcal
たんぱく質		41.9g	56.6g	たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質		39.4g	54.1g
脂質		41.2g	43.3g	脂質		49.3g	51.4g	脂質		44.3g	46.4g	脂質		47.8g	49.9g
炭水化物		90.4g	279.1g	炭水化物		71.4g	260.1g	炭水化物		81.0g	269.7g	炭水化物		83.5g	272.2g
ナトリウム		2117mg	2120mg	ナトリウム		1920mg	1923mg	ナトリウム		2070mg	2073mg	ナトリウム		2255mg	2258mg
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム		1542mg	1758mg	カリウム		1421mg	1637mg	カリウム		1195mg	1411mg
リン		539mg	770mg	リン		520mg	751mg	リン		472mg	703mg	リン		427mg	658mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.8g	5.8g
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	

※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

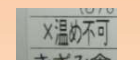


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。