

（たんぱく60g管理食）週間献立表

8月18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)				8月22日(金)													
朝食	★ごはん180g			鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g			白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g			肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g			豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g			野菜笹かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え	卵 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				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				
	エネルギー	225kcal	515kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	238kcal	528kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	181kcal	471kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	181kcal	471kcal		
	たんぱく質	7.8g	12.7g		たんぱく質	6.4g	11.3g		たんぱく質	11.7g	16.6g		たんぱく質	10.9g	15.8g		たんぱく質	8.6g	13.5g		たんぱく質	10.9g	15.8g		たんぱく質	8.6g	13.5g		
	脂質	13.7g	14.4g		脂質	8.9g	9.6g		脂質	12.7g	13.4g		脂質	7.7g	8.4g		脂質	10.0g	10.7g		脂質	7.7g	8.4g		脂質	10.0g	10.7g		
	炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	22.3g	85.2g		炭水化物	20.1g	83.0g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	15.3g	78.2g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	15.3g	78.2g		
	ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	700mg	701mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	579mg	580mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	579mg	580mg		
	カリウム	529mg	601mg		カリウム	248mg	320mg		カリウム	461mg	533mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	330mg	402mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	330mg	402mg		
	リン	107mg	184mg		リン	83mg	160mg		リン	151mg	228mg		リン	168mg	245mg		リン	116mg	193mg		リン	168mg	245mg		リン	116mg	193mg		
	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g			豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g			赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g			ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g			鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g			鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 麦 麦 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				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				
	エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	345kcal	635kcal		エネルギー	296kcal	586kcal		エネルギー	345kcal	635kcal		エネルギー	296kcal	586kcal		
	たんぱく質	15.6g	20.5g		たんぱく質	14.9g	19.8g		たんぱく質	10.0g	14.9g		たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	18.0g	22.9g		たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	18.0g	22.9g		
	脂質	16.9g	17.6g		脂質	17.2g	17.9g		脂質	15.4g	16.1g		脂質	22.4g	23.1g		脂質	16.8g	17.5g		脂質	22.4g	23.1g		脂質	16.8g	17.5g		
	炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	29.7g	92.6g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	16.4g	79.3g		
	ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	648mg	649mg		ナトリウム	766mg	767mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	731mg	732mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	731mg	732mg		
	カリウム	544mg	616mg		カリウム	512mg	584mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	421mg	493mg		カリウム	496mg	568mg		カリウム	421mg	493mg		カリウム	496mg	568mg		
	リン	190mg	267mg		リン	186mg	263mg		リン	134mg	211mg		リン	217mg	294mg		リン	87mg	164mg		リン	217mg	294mg		リン	87mg	164mg		
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.7g		食塩相当量	1.9g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g			ホッペの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g			照焼チキン 人蔘のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え	麦 麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g			ブリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g			ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切手と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g			オニオンソースハンバーグ オクラのべべロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	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				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				
	エネルギー	307kcal	597kcal		エネルギー	282kcal	572kcal		エネルギー	290kcal	580kcal		エネルギー	276kcal	566kcal		エネルギー	327kcal	617kcal		エネルギー	276kcal	566kcal		エネルギー	327kcal	617kcal		
	たんぱく質	15.3g	20.2g		たんぱく質	17.6g	22.5g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	11.2g	16.1g		たんぱく質	13.6g	18.5g		たんぱく質	11.2g	16.1g		たんぱく質	13.6g	18.5g		
	脂質	16.0g	16.7g		脂質	15.0g	15.7g		脂質	14.0g	14.7g		脂質	15.0g	15.7g		脂質	17.5g	18.2g		脂質	15.0g	15.7g		脂質	17.5g	18.2g		
	炭水化物	21.8g	84.7g		炭水化物	18.1g	81.0g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	22.2g	85.1g		炭水化物	25.5g	88.4g		炭水化物	22.2g	85.1g		炭水化物	25.5g	88.4g		
	ナトリウム	613mg	614mg		ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	718mg	719mg		ナトリウム	831mg	832mg		ナトリウム	685mg	686mg		ナトリウム	831mg	832mg		ナトリウム	685mg	686mg		
	カリウム	390mg	462mg		カリウム	646mg	718mg		カリウム	520mg	592mg		カリウム	492mg	564mg		カリウム	811mg	883mg		カリウム	492mg	564mg		カリウム	811mg	883mg		
	リン	170mg	247mg		リン	96mg	173mg		リン	167mg	244mg		リン	157mg	234mg		リン	207mg	284mg		リン	157mg	234mg		リン	207mg	284mg		
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	812kcal	1682kcal		エネルギー	759kcal	1629kcal		エネルギー	827kcal	1697kcal		エネルギー	812kcal	1682kcal		エネルギー	804kcal	1674kcal		エネルギー	812kcal	1682kcal		エネルギー	804kcal	1674kcal		
	たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.5g	53.2g		たんぱく質	39.0g	53.7g		たんぱく質	40.2g	54.9g		たんぱく質	39.0g	53.7g		たんぱく質	40.2g	54.9g		
	脂質	46.6g	48.7g		脂質	41.1g	43.2g		脂質	42.1g	44.2g		脂質	45.1g	47.2g		脂質	44.3g	46.4g		脂質	45.1g	47.2g		脂質	44.3g	46.4g		
	炭水化物	56.7g	245.4g		炭水化物	58.8g	247.5g		炭水化物	72.7g	261.4g		炭水化物	60.6g	249.3g		炭水化物	57.2g	245.9g		炭水化物	60.6g	249.3g		炭水化物	57.2g	245.9g		
	ナトリウム	1827mg	1830mg		ナトリウム	2048mg	2051mg		ナトリウム	2184mg	2187mg		ナトリウム	2243mg	2246mg		ナトリウム	1995mg	1998mg		ナトリウム	2243mg	2246mg		ナトリウム	1995mg	1998mg		
カリウム	1463mg	1679mg		カリウム	1406mg	1622mg		カリウム	1453mg	1669mg		カリウム	1427mg	1643mg		カリウム	1637mg	1853mg		カリウム	1427mg	1643mg		カリウム	1637mg	1853mg			
リン	467mg	698mg		リン	365mg	596mg		リン	452mg	683mg		リン	542mg	773mg		リン	410mg	641mg		リン	542mg	773mg		リン	410mg	641mg			
食塩相当量	4.6g	4.6g		食塩相当量	5.1g	5.2g		食塩相当量	5.5g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.1g	5.1g			
合計(間食込)	エネルギー			908kcal	1778kcal		エネルギー	885kcal	1755kcal		エネルギー	955kcal	1825kcal		エネルギー	908kcal	1778kcal		エネルギー	932kcal	1802kcal		エネルギー	908kcal	1778kcal		エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質			39.5g	54.2g		たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	39.8g	54.5g		たんぱく質	41.0g	55.7g		たんぱく質	39.8g	54.5g		たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質			46.8g	48.9g		脂質	41.3g	43.4g		脂質	42.3g	44.4g		脂質	45.3g	47.4g		脂質	44.5g	46.6g		脂質	45.3g	47.4g		脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物			79.7g	268.4g		炭水化物	89.3g	278.0g		炭水化物	103.6g	292.3g		炭水化物	83.6g	272.3g		炭水化物	88.1g	276.8g		炭水化物	83.6g	272.3g		炭水化物	88.1g	276.8g
	ナトリウム			1833mg	1836mg		ナトリウム	2050mg	2053mg		ナトリウム	2190mg	2193mg		ナトリウム	2249mg	2252mg		ナトリウム	2001mg	2004mg		ナトリウム	2249mg	2252mg		ナトリウム	2001mg	2004mg
	カリウム			1576mg	1792mg		カリウム	1520mg	1736mg		カリウム	1573mg	1789mg		カリウム	1540mg	1756mg		カリウム	1757mg	1973mg		カリウム	1540mg	1756mg		カリウム	1757mg	1973mg
リン	479mg	710mg		リン	371mg	602mg		リン	466mg	697mg		リン	554mg	785mg		リン	424mg	655mg		リン	554mg	785mg		リン	424mg	655mg			
食塩相当量	4.6g	4.6g		食塩相当量	5.1g	5.2g		食塩相当量	5.5g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	5.7g	5.7g		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

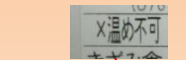


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



(たんぱく60g管理食) 週間献立表

8月25日(月)				8月26日(火)				8月27日(水)				8月28日(木)				8月29日(金)									
朝食	★ごはん180g			乳麦	★ごはん180g			乳麦	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			卵	★ごはん180g			乳麦					
	豚肉と厚揚げの煮物			卵麦	大豆とキャベツのスープ煮			卵麦落	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			卵麦落	干草焼き			卵	鶏肉と厚揚げの煮物			乳麦					
	カリフラワーの煮物			卵麦	白菜の中華そぼろ煮			卵麦	コンニャクの辛味炒め			卵麦落	五色煮豆			卵	コンニャクのおおさ炒め			麦					
	ミックスマカロニサラダ			卵乳麦	青菜のわさび和え			卵麦	玉子スバサラダ			卵乳麦	青のりポテトサラダ			卵乳麦	キャベツのミモザサラダ			卵麦					
	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			216kcal	506kcal	エネルギー			197kcal	487kcal	エネルギー			239kcal	529kcal	エネルギー			229kcal	519kcal	エネルギー			188kcal	478kcal
	たんぱく質			8.4g	13.3g	たんぱく質			10.2g	15.1g	たんぱく質			6.7g	11.6g	たんぱく質			9.6g	14.5g	たんぱく質			8.6g	13.5g
	脂質			13.1g	13.8g	脂質			12.1g	12.8g	脂質			12.2g	12.9g	脂質			12.1g	12.8g	脂質			11.6g	12.3g
	炭水化物			15.3g	78.2g	炭水化物			13.1g	76.0g	炭水化物			24.7g	87.6g	炭水化物			19.9g	82.8g	炭水化物			12.0g	74.9g
ナトリウム			525mg	526mg	ナトリウム			591mg	592mg	ナトリウム			470mg	471mg	ナトリウム			591mg	592mg	ナトリウム			546mg	547mg	
カリウム			341mg	413mg	カリウム			586mg	658mg	カリウム			288mg	360mg	カリウム			472mg	544mg	カリウム			344mg	416mg	
リン			110mg	187mg	リン			153mg	230mg	リン			83mg	160mg	リン			138mg	215mg	リン			112mg	189mg	
食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.2g	1.2g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g			乳麦	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			麦					
	こんがりハンバーグ			乳麦	白身魚の唐揚げ			乳麦	鶏の柚子胡椒焼			麦	肉井の具			麦	ブリの磯辺焼			麦					
	ケチャップ(小袋)			乳麦	インゲンソテー			麦	オクラのベベロンチーノ			麦	里芋の和風クリーム煮			乳麦	ブロッコリー			麦					
	人参グラッセ			乳麦	ナスの油炒め			麦	切干大根としらすの煮物			麦	インゲンのごま和え			麦	蒸し鶏の炒め物			卵乳麦					
	大根と鶏肉のマーガリン風味			乳麦	キャベツの白ドレ和え			卵麦	コーンサラダ			卵乳麦					揚げじゃがの煮っころがし			麦					
	キャベツの生煮			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			284kcal	574kcal	エネルギー			304kcal	594kcal	エネルギー			328kcal	618kcal	エネルギー			277kcal	567kcal	エネルギー			305kcal	595kcal
	たんぱく質			17.7g	22.6g	たんぱく質			12.6g	17.5g	たんぱく質			15.7g	20.6g	たんぱく質			13.2g	18.1g	たんぱく質			16.3g	21.2g
	脂質			15.9g	16.6g	脂質			19.9g	20.6g	脂質			20.9g	21.6g	脂質			14.2g	14.9g	脂質			16.5g	17.2g
炭水化物			16.6g	79.5g	炭水化物			20.6g	83.5g	炭水化物			17.4g	80.3g	炭水化物			25.1g	88.0g	炭水化物			22.4g	85.3g	
ナトリウム			873mg	874mg	ナトリウム			593mg	594mg	ナトリウム			663mg	664mg	ナトリウム			801mg	802mg	ナトリウム			701mg	702mg	
カリウム			642mg	714mg	カリウム			566mg	638mg	カリウム			508mg	580mg	カリウム			685mg	757mg	カリウム			652mg	724mg	
リン			199mg	276mg	リン			192mg	269mg	リン			77mg	154mg	リン			232mg	309mg	リン			151mg	228mg	
食塩相当量			2.2g	2.2g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g								
	★ごはん180g			卵麦え	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			麦	★ごはん180g			乳麦					
	えび団子の炊き合せ			卵乳麦	鶏肉とれんごんの照り煮			麦	豚肉のお好み焼風			麦	赤魚のおろし煮			麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			乳麦					
	春雨のマヨネーズ炒め			麦	塩ゆでアスパラ			卵麦	ひとくちがんと煮			麦	鶏肉と春雨の中華煮			麦	ナスの煮びたし			麦					
	鶏肉とオクラの中華風			麦	油揚げの玉子とじ			卵麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ			卵麦か	蒸し鶏と小松菜のごま和え			麦					
					切干と菜の花のおびたし			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			302kcal	592kcal	エネルギー			259kcal	549kcal	エネルギー			243kcal	533kcal	エネルギー			327kcal	617kcal	エネルギー			308kcal	598kcal
	たんぱく質			13.2g	18.1g	たんぱく質			16.2g	21.1g	たんぱく質			16.2g	21.1g	たんぱく質			16.1g	21.0g	たんぱく質			13.8g	18.7g
	脂質			17.7g	18.4g	脂質			13.2g	13.9g	脂質			14.2g	14.9g	脂質			16.5g	17.2g	脂質			21.6g	22.3g
炭水化物			21.5g	84.4g	炭水化物			16.3g	79.2g	炭水化物			12.1g	75.0g	炭水化物			27.5g	90.4g	炭水化物			15.3g	78.2g	
ナトリウム			818mg	819mg	ナトリウム			691mg	692mg	ナトリウム			709mg	710mg	ナトリウム			605mg	606mg	ナトリウム			627mg	628mg	
カリウム			385mg	457mg	カリウム			460mg	532mg	カリウム			446mg	518mg	カリウム			432mg	504mg	カリウム			571mg	643mg	
リン			162mg	239mg	リン			231mg	308mg	リン			179mg	256mg	リン			170mg	247mg	リン			242mg	319mg	
食塩相当量			2.1g	2.1g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.6g	1.6g	
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			802kcal	1672kcal	エネルギー			760kcal	1630kcal	エネルギー			810kcal	1680kcal	エネルギー			833kcal	1703kcal	エネルギー			801kcal	1671kcal
	たんぱく質			39.3g	54.0g	たんぱく質			39.0g	53.7g	たんぱく質			38.6g	53.3g	たんぱく質			38.9g	53.6g	たんぱく質			38.7g	53.4g
	脂質			46.7g	48.8g	脂質			45.2g	47.3g	脂質			47.3g	49.4g	脂質			42.8g	44.9g	脂質			49.7g	51.8g
	炭水化物			53.4g	242.1g	炭水化物			50.0g	238.7g	炭水化物			54.2g	242.9g	炭水化物			72.5g	261.2g	炭水化物			49.7g	238.4g
	ナトリウム			2216mg	2219mg	ナトリウム			1875mg	1878mg	ナトリウム			1842mg	1845mg	ナトリウム			1997mg	2000mg	ナトリウム			1874mg	1877mg
	カリウム			1368mg	1584mg	カリウム			1612mg	1828mg	カリウム			1242mg	1458mg	カリウム			1589mg	1805mg	カリウム			1567mg	1783mg
	リン			471mg	702mg	リン			576mg	807mg	リン			339mg	570mg	リン			540mg	771mg	リン			505mg	736mg
	食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			4.8g	4.8g
	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			930kcal	1800kcal	エネルギー			886kcal	1756kcal	エネルギー			906kcal	1776kcal	エネルギー			961kcal	1831kcal	エネルギー			927kcal	1791kcal	
たんぱく質			40.1g	54.8g	たんぱく質			39.6g	54.3g	たんぱく質			39.4g	54.1g	たんぱく質			39.7g	54.4g	たんぱく質			39.3g	54.0g	
脂質			46.9g	49.0g	脂質			45.4g	47.5g	脂質			47.5g	49.6g	脂質			43.0g	45.1g	脂質			49.9g	52.0g	
炭水化物			84.3g	273.0g	炭水化物			80.5g	269.2g	炭水化物			77.2g	265.9g	炭水化物			103.4g	292.1g	炭水化物			80.2g	268.9g	
ナトリウム			2222mg	2225mg	ナトリウム			1877mg	1880mg	ナトリウム			1848mg	1851mg	ナトリウム			2003mg	2006mg	ナトリウム			1876mg	1879mg	
カリウム			1488mg	1704mg	カリウム			1726mg	1942mg	カリウム			1355mg	1571mg	カリウム			1709mg	1925mg	カリウム			1681mg	1897mg	
リン			485mg	716mg	リン			582mg	813mg	リン			351mg	582mg	リン			554mg	785mg	リン			511mg	742mg	
食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			4.8g	4.8g	
合計(間食込)		たんぱく質			40.1g	54.8g	たんぱく質			39.6g	54.3g	たんぱく質			39.4g	54.1g	たんぱく質			39.7g	54.4g	たんぱく質			39.3g
	脂質			46.9g	49.0g	脂質			45.4g	47.5g	脂質			47.5g	49.6g	脂質			43.0g	45.1g	脂質			49.9g	52.0g
	炭水化物			84.3g	273.0g	炭水化物			80.5g	269.2g	炭水化物			77.2g	265.9g	炭水化物			103.4g	292.1g	炭水化物			80.2g	268.9g
	ナトリウム			2222mg	2225mg	ナトリウム			1877mg	1880mg	ナトリウム			1848mg	1851mg	ナトリウム			2003mg	2006mg	ナトリウム			1876mg	1879mg
	カリウム			1488mg	1704mg	カリウム			1726mg	1942mg	カリウム			1355mg	1571mg	カリウム			1709mg	1925mg	カリウム			1681mg	1897mg
	リン			485mg	716mg	リン			582mg	813mg	リン			351mg	582mg	リン			554mg	785mg	リン			511mg	742mg
	食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			4.8g	4.8g

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)			
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	揚げ豆腐のとろろがけ			鶏肉とジャガ芋の揚げ煮			白玉焼き			肉団子の玉ねぎあん			しんじょうのかに風あんかけ						
	ひじきと挽肉の炒め物			ブロッコリーの煮物			洋風肉じゃが煮			白花豆煮			揚げと人参の煮びたし						
	パンパンジーサラダ			人参と春雨のサラダ			ひじきとごぼうのナムル			わかめとパプリカの和え物			ひじきのごまマヨ和え						
	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	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal				
	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	6.3g	11.2g				
	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	18.9g	19.6g				
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	12.7g	75.6g				
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg					
カリウム	523mg	595mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg					
リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	111mg	188mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	鯖の味噌バター焼			豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚のムニエル			鶏肉の塩こうじ焼			アジのごま焼						
	キャベツソテー			スープキャベツ			タルタルソース(小袋)			オクラのペペロンチーノ			塩ゆでアスパラ						
	揚げナスの煮物			マッシュサラダ			ナスの挽肉炒め			キャベツの土佐煮			豚肉のマヨマスタード炒め						
	オクラと卵のあっさり和え						キャベツのピーナッツ和え			中華サラダ			マリーネサラダ						
	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	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	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	16.3g	17.0g	脂質	15.4g	16.1g				
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	10.8g	73.7g					
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	685mg	686mg					
カリウム	548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	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	1.8g	1.8g	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			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(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						
	肉野菜炒め			お魚ザンギ			鶏肉のマニレード煮			カレイの竜田揚げ			豚肉とキャベツの塩おかつ						
	竹輪の五色きんぴら			塩枝豆			菜の花			卵白あんかけ			けんちん煮						
	若芽としらすのおひたし			鶏肉と小松菜煮			野菜炒め			人参のレモン煮			鶏ミンチと小松菜の煮物						
				パインキャロットラペ			さつま芋と大豆のマヨサラダ			豆腐の塩あんかけ煮									
										コールスローサラダ									
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	271kcal	561kcal				
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g				
脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	15.9g	16.6g					
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.4g	78.3g					
ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	711mg	712mg					
カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	630mg	702mg					
リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	189mg	266mg	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	791kcal	1661kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	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	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	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	65.1g	253.8g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	38.9g	227.6g				
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2035mg	2038mg				
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1373mg	1589mg				
リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	555mg	786mg	リン	408mg	639mg	リン	540mg	771mg					
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g					
合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー						
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質						
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質						
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物						
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム						
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム						
	リン			リン			リン			リン			リン						
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量							

※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

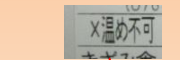


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが留印



- 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。