

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	オムレツ	トマトソース	肉団子の玉ねぎあん	けんちん煮	寄せ豆腐のうすあん	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	麦	油揚げの玉子とし	麦					
	揚げ野菜	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	卵麦	星芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	かぼちゃのいとこ煮	麦					
	コーンサラダ	卵麦	卵麦	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	キャロットエッグ	卵麦	和風サラダ	卵					
	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	241kcal	484kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	28.7g	81.5g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	720mg	721mg
カリウム	275mg	336mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	429mg	490mg	
リン	113mg	178mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	まぐろカツ	麦	ハッシュドポークのルー	麦	マーボなす	麦	鯖の竜田揚	麦	チキンピカタ	卵麦					
	うま塩キャベツ	麦	きんぴら	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	インゲンソテー	麦	トマトソース	卵麦					
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	大根とひじきの煮物	麦	キャベツと卵の塩しモンパスタ	卵麦					
	フレンチマカロニ	卵麦					春雨とツナのピリ辛炒め	麦	明太ポテトサラダ	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.6g	82.4g
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	421mg	482mg	
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	176mg	241mg	リン	164mg	229mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	チキンクリームシチュー	卵麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	麦	フリの塩焼	麦	豚バラとしめじの和風あん	麦	野菜コロッパ	麦					
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	小倉釜時	卵麦	コーンソテー	卵麦	パスタのクリーム煮	卵麦	人参のきんぴら	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	カラフルサラダ	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	26.8g	79.6g
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	621mg	622mg	
カリウム	583mg	644mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	183mg	248mg	リン	110mg	175mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	75.0g	233.4g	炭水化物	85.1g	243.5g
	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
	カリウム	1134mg	1317mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	418mg	613mg	リン	381mg	576mg	リン	383mg	578mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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		1041kcal	1770kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.6g	38.9g
脂質		59.6g	61.4g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.3g	61.1g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1968mg	1971mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
カリウム		1194mg	1377mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1396mg	1579mg
リン		425mg	620mg	リン	387mg	582mg	リン	386mg	581mg	リン	395mg	590mg	リン	396mg	591mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

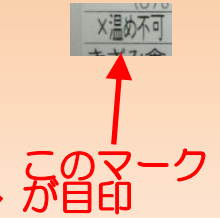


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
朝食	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	★ごはん150g	野菜塩かまぼこ	★ごはん150g	しんじょうのかに風あんかけ	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉のレモンペッパー炒め					
	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵						
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん150g	カレーの照焼	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物					
	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー	人参シヤトー					
	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし					
	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	白身魚の中華ソースかけ					
	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー					
	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮					
	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
夕食	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	白身魚の中華ソースかけ					
	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー					
	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮					
	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
合計	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.4g	245.8g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1548mg	1731mg
	リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g	
炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g	
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

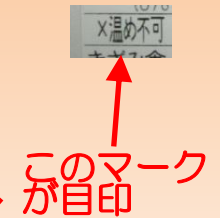


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)						
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	がんもどきの含め煮					
	野菜の味噌煮込み	卵乳麦	さつま芋の炒り煮	麦	豚の野菜あんかけ	麦	ジャーマンポテト	乳麦	小倉金時	麦					
	和風マヨネーズ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	たたきごぼう	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	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	306kcal	549kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.7g	84.5g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	630mg	631mg
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	394mg	455mg
リン	149mg	214mg	リン	79mg	144mg	リン	83mg	148mg	リン	104mg	169mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん150g	フリ田楽	★ごはん150g	照焼ハンバーグ					
	ミックスソテー	卵乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦					
	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	切干大根のコンソメ炒め	卵	里芋の柚子味噌煮	麦	揚げと人参の煮びたし	麦					
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨フルーツサラダ	卵	春雨フルーツサラダ	卵	ミックスカロニサラダ	卵乳麦	ミニスパサラダ	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	331kcal	574kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	800mg	801mg
カリウム	330mg	391mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	368mg	429mg	
リン	90mg	155mg	リン	96mg	161mg	リン	177mg	242mg	リン	110mg	175mg	リン	185mg	250mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	オムレツの和風ツナクリームソース	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの旨辛煮					
	けんちん煮	麦	スパソテー	乳麦	天ぷらのタル	麦	ナスの炒り煮	卵乳麦	スイートパスタ	麦					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	人参シャトー	麦	さっぱりポテトサラダ	卵	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦					
	カラフルサラダ	卵乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	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	339kcal	582kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	28.1g	28.7g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	31.8g	84.6g
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	516mg	517mg	
カリウム	431mg	492mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	551mg	612mg	
リン	124mg	189mg	リン	169mg	234mg	リン	144mg	209mg	リン	148mg	213mg	リン	104mg	169mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal
	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	90.6g	249.0g
	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1313mg	1496mg
	リン	363mg	558mg	リン	344mg	539mg	リン	404mg	599mg	リン	362mg	557mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		25.5g	37.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	55.6g	57.4g
炭水化物		101.3g	259.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	102.1g	260.5g
ナトリウム		2233mg	2236mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
カリウム		1345mg	1528mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1378mg	1561mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1369mg	1552mg
リン		370mg	565mg	リン	350mg	545mg	リン	407mg	602mg	リン	369mg	564mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

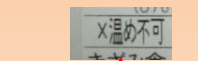


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。