

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚肉ときのこの炒め物	麦豆豚り	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦豆鶏豚	がんもどきと椎茸の煮物	麦豆	干草焼き	卵豆	鶏肉とごぼうの味噌煮込み
	カリフラワーの煮物	卵麦か豆	竹輪のごま炒め	麦豆コ	コンニャクの辛味炒め	乳麦落豆鶏コ	五色煮豆	卵麦豆	ジャガ芋のカレー煮
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦豆豚り	青菜のわさび和え	卵麦豆	玉子スパサラダ	卵乳麦豆鶏	インゲンのごま和え	麦豆コ	菜の花のソナごま和え
	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
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	8.4g	9.1g
昼食	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	488mg	489mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	豆鶏コ	白身魚の唐揚げ	麦豆	鶏肉のごま焼き	麦豆鶏コ	豚肉とコーンのベッパ一井の具	乳麦豆豚り	ブリの磯辺焼
	ひとくちがんも煮	麦豆	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	人参のきんぴら	麦豆コ	里芋の和風クリーム煮	乳麦豆	ふきのきんぴら
	キャベツと大根のねりごま和え	麦豆コ	ジャーマンポテト	乳麦牛豆鶏豚コ	切干大根としらすの煮物	麦豆	菜の花としめじの和え物	麦豆	揚げ茄子と玉ねぎの煮物
			切干と菜の花のおひたし	麦豆	青のりポテトサラダ	卵乳麦豆鶏			スパゲティイタリアン
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	263kcal	553kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	32.0g	94.9g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	873mg	874mg
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	577mg	649mg
	リン	236mg	313mg	リン	199mg	276mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	オムレツの和風ツナクリームソース	卵乳麦豆鶏豚	鶏肉とれんこんの照り煮	麦豆鶏リコ	豚肉のお好み焼風	麦豚り	赤魚のおろし煮	麦豆	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦豆鶏コ	チンゲン菜ソテー	乳麦牛豆鶏豚コ	揚げと人参の煮びたし	麦豆	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦豆鶏	ひき肉と豆腐のうま煮
	鶏肉とオクラの中華風	麦豆鶏コ	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落牛豆鶏豚コ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦鯖豆鶏	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か豆	切干大根の洋風サラダ
			キャベツの白ドレ和え	卵麦豆					
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.6g	77.5g	炭水化物	14.5g	77.4g
合計	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	418mg	490mg
	リン	179mg	256mg	リン	199mg	276mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	62.4g	251.1g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1657mg	1783mg	カリウム	1482mg	1698mg
合計(間食込)	リン	539mg	770mg	リン	552mg	783mg	リン	528mg	759mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	93.3g	282.0g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2011mg	2014mg
	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1771mg	1987mg	カリウム	1602mg	1818mg
	リン	553mg	784mg	リン	558mg	789mg	リン	542mg	773mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

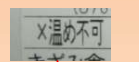


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。