

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	牛ごぼうの生姜煮	じゃが芋デミグラスソース	ミートボールのクリーム煮	豆腐ステーキ	白身魚のしんじょう	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	267kcal	290kcal	268kcal	267kcal	334kcal	359kcal	360kcal	378kcal	336kcal
	たんぱく質	9.0g	6.6g	7.6g	9.0g	11.9g	11.1g	11.0g	11.9g	11.9g
	脂質	13.1g	19.7g	11.7g	13.1g	15.1g	22.8g	25.3g	23.1g	23.7g
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	359kcal	340kcal	360kcal	359kcal	378kcal	602kcal	603kcal	621kcal	336kcal
	たんぱく質	11.1g	8.9g	10.5g	11.1g	11.0g	15.2g	14.6g	15.1g	11.9g
	脂質	22.8g	20.1g	20.9g	22.8g	25.3g	23.4g	21.5g	25.9g	23.1g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	赤魚の天ぷら	揚げ豆腐の南蛮づけ	ポテトコロッケ	豚肉と野菜の生姜炒め	カツキのアラ煮	赤魚の天ぷら	揚げ豆腐の南蛮づけ	ポテトコロッケ	豚肉と野菜の生姜炒め	カツキのアラ煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	340kcal	355kcal	371kcal	342kcal	329kcal	583kcal	614kcal	585kcal	329kcal
	たんぱく質	10.7g	9.0g	7.7g	10.6g	13.5g	18.8g	11.8g	14.7g	13.5g
	脂質	18.8g	21.5g	23.8g	19.5g	18.0g	32.2g	23.8g	20.1g	18.0g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	966kcal	985kcal	999kcal	987kcal	999kcal	1695kcal	1728kcal	1716kcal	999kcal
	たんぱく質	30.8g	24.5g	25.8g	26.0g	30.2g	43.1g	38.1g	38.3g	30.2g
	脂質	55.2g	60.1g	58.9g	63.1g	60.7g	57.0g	60.7g	64.9g	58.9g
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉のマーマレード煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	1030kcal	1033kcal	1062kcal	1051kcal	1047kcal	1759kcal	1791kcal	1780kcal	1047kcal
	たんぱく質	31.2g	24.9g	26.1g	26.4g	30.6g	43.1g	38.4g	38.7g	30.6g
	脂質	55.3g	60.2g	59.0g	63.2g	60.8g	57.1g	60.8g	65.0g	59.0g

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。

※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、商品は使用日に限定して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。