

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 葉の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 もずくの酢の物		★ごはん150g 白玉焼き ツヤカ芋 きんぴら 和風サラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豚肉と白菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g かにま 天津あん きのこのきんぴら レインボーサラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 スパトマト炒め 明太春雨サラダ			
	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	269kcal	512kcal	247kcal	490kcal	293kcal	536kcal	369kcal	612kcal	322kcal	565kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	11.4g	12.0g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	20.2g	20.0g	脂質	16.9g	17.5g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	574mg	575mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	262mg	323mg
	リン	121mg	186mg	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	143mg	208mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚ナスの煮物 きんぴら		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんこんの主佐煮 スパゲッティサラダ		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカマヨネーズ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 コーンスローサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 かにかまサラダ			
	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	335kcal	578kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	17.8g	70.6g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	643mg	643mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	580mg	641mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	395mg	456mg
	リン	184mg	249mg	リン	194mg	259mg	リン	157mg	222mg	リン	166mg	231mg
	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
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ぶきど人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ		◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鱈の照焼 スナッフえんどう かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏のごまだれ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え			
	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	369kcal	612kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	28.0g	28.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	43.6g	96.4g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	736mg	737mg
	カリウム	500mg	561mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	787mg	848mg
	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	リン	196mg	261mg	リン	182mg	247mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1011kcal	1740kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	54.0g	55.8g
	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	99.2g	257.6g
	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	2021mg	2024mg
	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1639mg	1822mg	カリウム	1444mg	1627mg
	リン	426mg	621mg	リン	449mg	644mg	リン	454mg	649mg	リン	491mg	686mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
エネルギー		1037kcal	1766kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1097kcal	1826kcal	エネルギー	1075kcal	1804kcal
たんぱく質		31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		56.7g	58.5g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	54.1g	55.9g
炭水化物		98.9g	257.3g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	114.7g	273.1g
ナトリウム		1934mg	1937mg	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
カリウム		1630mg	1813mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1696mg	1879mg	カリウム	1504mg	1687mg
リン		433mg	628mg	リン	455mg	650mg	リン	457mg	652mg	リン	498mg	693mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1097kcal	1826kcal	エネルギー	1075kcal	1804kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	54.1g	55.9g
	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	114.7g	273.1g
	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1696mg	1879mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	433mg	628mg	リン	455mg	650mg	リン	457mg	652mg	リン	498mg	693mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

お食事の作り方

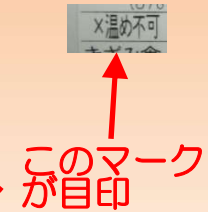


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。