

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	スクランブルエッグ	★ごはん150g	豚ロースの味噌炒め	★ごはん150g	牛肉と根菜の煮物			
	オムレツ	乳麦	きんぴら	乳麦	スクランブルエッグ	卵	豚ロースの味噌炒め	卵	牛肉と根菜の煮物	卵			
	ホワイトソース	乳麦	きんぴら	卵	スクランブルエッグ	卵	豚ロースの味噌炒め	卵	牛肉と根菜の煮物	卵			
	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	きんぴら	卵	スクランブルエッグ	卵	豚ロースの味噌炒め	卵	牛肉と根菜の煮物	卵			
	マリネサラダ	卵	コーンサラダ	卵	スクランブルエッグ	卵	豚ロースの味噌炒め	卵	牛肉と根菜の煮物	卵			
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g	
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	14.1g	14.7g	
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	500mg	501mg		
カリウム	435mg	496mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	595mg	656mg		
リン	136mg	201mg	リン	108mg	173mg	リン	107mg	172mg	リン	132mg	197mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	アジの野菜あんかけ	★ごはん150g	牛焼肉炒め	★ごはん150g	赤魚の甘辛ダレ			
	鮮の竜田揚げ	麦	メンチカツ	麦	アジの野菜あんかけ	麦	牛焼肉炒め	麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦			
	甘酢あんかけ	麦	メンチカツ	麦	アジの野菜あんかけ	麦	牛焼肉炒め	麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦			
	ナスの油炒め	麦	メンチカツ	麦	アジの野菜あんかけ	麦	牛焼肉炒め	麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦			
	レインボー春雨	卵	メンチカツ	麦	アジの野菜あんかけ	麦	牛焼肉炒め	麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦			
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	17.3g	17.9g	
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	20.6g	73.4g	
ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	677mg	678mg		
カリウム	413mg	474mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	485mg	546mg		
リン	149mg	214mg	リン	116mg	181mg	リン	141mg	206mg	リン	137mg	202mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	牛肉とキャベツの炒め物	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	豚			
	鶏のごまダレ煮	麦	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
	ピーマンソース	卵	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
	れんこんと油揚げの煮物	麦	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
	マッシュサラダ	卵	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	420kcal	663kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.8g	18.4g	
炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	28.6g	81.4g		
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	634mg	635mg		
カリウム	463mg	524mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	462mg	523mg		
リン	184mg	249mg	リン	136mg	201mg	リン	143mg	208mg	リン	173mg	238mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	牛肉とキャベツの炒め物	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	豚			
	鶏のごまダレ煮	麦	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
	ピーマンソース	卵	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
	れんこんと油揚げの煮物	麦	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
	マッシュサラダ	卵	フリの蒲焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	豚	麦			
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	420kcal	663kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	28.6g	81.4g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	634mg	635mg		
カリウム	463mg	524mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	462mg	523mg		
リン	184mg	249mg	リン	136mg	201mg	リン	143mg	208mg	リン	173mg	238mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	30.4g	42.7g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.9g	62.7g	
	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	77.8g	236.2g	
	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1344mg	1527mg	カリウム	1542mg	1725mg	
	リン	469mg	664mg	リン	360mg	555mg	リン	391mg	586mg	リン	442mg	637mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1086kcal	1815kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.0g	62.8g		
炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	93.0g	251.4g		
ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	ナトリウム	1812mg	1815mg		
カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1599mg	1782mg		
リン	472mg	667mg	リン	367mg	562mg	リン	397mg	592mg	リン	445mg	640mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

※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てお召上がりください。
 ※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

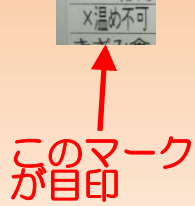


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。