

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ジャガ芋の中華炒め	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g	豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜の三杯酢	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g	麺と豚肉のチャンプルー ふぎと人参の甘藷煮 マカロニサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g	れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そば煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g	ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	224kcal	514kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	6.9g	11.8g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	272mg	344mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	528mg	600mg
	リン	122mg	199mg	リン	78mg	155mg	リン	78mg	155mg	リン	129mg	206mg	リン	214mg	291mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの挽肉炒め 油揚げと菜の花の煮物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g	白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め えびポテトサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g	餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g	白身魚の和風きのこあん 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g	ささみ大葉フライ アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草とさつま芋の和風味	麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	356kcal	646kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	22.0g	22.7g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	29.5g	92.4g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	25.6g	88.5g
	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	689mg	690mg
	カリウム	485mg	557mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	581mg	643mg
	リン	198mg	275mg	リン	249mg	326mg	リン	167mg	244mg	リン	211mg	288mg	リン	146mg	223mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 スイーツおさつ	麦 乳麦 麦	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g 豚ソース丼の具 春雨としめじの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g ます白糍焼 キヌサヤ	麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナックえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g スペイン風オムレツ きのこソテー インゲンとえのきの炒め物 ポテトチキン	卵乳麦 乳麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	216kcal	506kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	36.6g	99.5g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	777mg	778mg
	カリウム	723mg	795mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	452mg	524mg
	リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	284mg	336mg	リン	214mg	291mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	71.9g	260.6g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	61.3g	250.0g
	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2071mg	2074mg
	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1259mg	1475mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1341mg	1557mg
	リン	500mg	731mg	リン	545mg	776mg	リン	504mg	735mg	リン	554mg	785mg	リン	521mg	752mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	922kcal
たんぱく質		41.7g	56.4g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g
脂質		41.8g	43.9g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.5g	46.6g
炭水化物		94.9g	283.6g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	84.0g	272.1g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	91.8g	280.5g
ナトリウム		1948mg	1951mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
カリウム		1781mg	1997mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1379mg	1595mg	カリウム	1744mg	1960mg	カリウム	1455mg	1671mg
リン		512mg	743mg	リン	551mg	782mg	リン	518mg	749mg	リン	566mg	797mg	リン	527mg	758mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

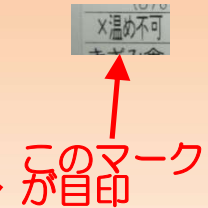


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。