

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)							
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	白菜とがんもの煮物 油揚げと菜の花の煮物 ミックスマカロニサラダ	豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	干草焼き 豚肉豆腐 コーンサラダ	卵 麦 卵乳麦 卵麦	卵 麦 卵乳麦	卵 麦 卵乳麦	卵 麦 卵乳麦	卵 麦 卵乳麦	卵 麦 卵乳麦	卵 麦 卵乳麦	卵 麦 卵乳麦					
	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						
	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	18.1g	81.0g	
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	348mg	349mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	881mg	882mg	
	カリウム	391mg	463mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	279mg	351mg	カリウム	447mg	519mg	
	リン	179mg	256mg	リン	96mg	173mg	リン	108mg	185mg	リン	152mg	229mg	リン	141mg	218mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	鶏肉の香草焼 きのこソテー れんこんと竹の子のおかか煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦 麦 卵乳麦	中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 たたきごぼう	麦え 麦 麦	赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 洋風肉じゃが煮 スパゲッティサラダ	麦 卵乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー煮 春菊のなめこ和え	乳麦 麦	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						
	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	11.6g	74.5g	
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	912mg	912mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	635mg	636mg	
	カリウム	511mg	583mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	708mg	780mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	599mg	671mg	
	リン	116mg	193mg	リン	251mg	328mg	リン	301mg	378mg	リン	179mg	256mg	リン	184mg	261mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん180g サウラのごま焼き キヌサヤ ナスの挽肉炒め 中華サラダ	★ごはん180g 焼肉塩炒め 麩とえのきのさつと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ ひじきとアサリのさつぱり煮 菜の花とツナの辛子和え	★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 スナックえんどう 牛肉と厚揚げの旨辛煮 法蓮草のごま和え	★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー 麩と豚肉のチャンプル さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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						
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	18.4g	23.3g	
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	715mg	716mg	
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	588mg	660mg	
	リン	183mg	206mg	リン	206mg	283mg	リン	198mg	275mg	リン	154mg	231mg	リン	166mg	243mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	サウラのごま焼き キヌサヤ ナスの挽肉炒め 中華サラダ	焼肉塩炒め 麩とえのきのさつと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	白身フライ 人参グラッセ ひじきとアサリのさつぱり煮 菜の花とツナの辛子和え	鶏肉のマニマレード煮 スナックえんどう 牛肉と厚揚げの旨辛煮 法蓮草のごま和え	ブリの味噌焼 インゲンソテー 麩と豚肉のチャンプル さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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						
	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	
	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	46.3g	61.0g	
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.2g	47.3g	
	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	49.9g	238.6g	炭水化物	62.1g	250.8g	炭水化物	51.5g	240.2g	炭水化物	51.4g	240.1g	
	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	
	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1456mg	1672mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1281mg	1497mg	カリウム	1634mg	1850mg	
	リン	478mg	709mg	リン	553mg	784mg	リン	607mg	838mg	リン	485mg	716mg	リン	491mg	722mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g		
合計	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	
	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	47.1g	61.8g	
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	80.4g	269.1g	炭水化物	93.0g	281.7g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	74.4g	263.1g	
	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1747mg	1963mg	
	リン	490mg	721mg	リン	559mg	790mg	リン	621mg	852mg	リン	491mg	722mg	リン	503mg	734mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
		たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	47.1g	61.8g
脂質		48.9g	51.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.4g	47.5g	
炭水化物		76.5g	265.2g	炭水化物	80.4g	269.1g	炭水化物	93.0g	281.7g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	74.4g	263.1g	
ナトリウム		2041mg	2044mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	
カリウム		1545mg	1761mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1747mg	1963mg	
リン		490mg	721mg	リン	559mg	790mg	リン	621mg	852mg	リン	491mg	722mg	リン	503mg	734mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

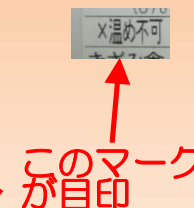


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。