

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27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					
	葉の花と牛肉の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 和風サラダ	チーズオムレツ ジャガ芋ときのこの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 和風マヨネーズ和え	かに生 天津あん ズッキーニのトマト炒め キャベツとインゲンのソテー	肉団子の甘酢煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 青菜のわさび和え	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	284kcal	527kcal	エネルギー	209kcal	452kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	181kcal	424kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	9.2g	9.8g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	6.3g	6.9g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	771mg	772mg
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	452mg	513mg
	リン	143mg	208mg	リン	159mg	224mg	リン	99mg	164mg	リン	99mg	164mg	リン	120mg	185mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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					
	ナスと鶏肉のしぎ焼 ふぎと人参の甘露煮 さつま芋サラダ	サンモンブライ チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ	ハッシュドポーク 野菜のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 乳麦 卵麦	チキンクリームシチュー 竹輪の五色きんぴら コールスローサラダ	スペイン風オムレツ オクラのペロロンチーノ 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	355kcal	598kcal	エネルギー	442kcal	685kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	429kcal	672kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	29.4g	30.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	25.5g	26.1g
	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	18.6g	71.4g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	639mg	700mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	349mg	410mg
	リン	133mg	198mg	リン	154mg	219mg	リン	168mg	233mg	リン	183mg	248mg	リン	133mg	198mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(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					
	サウラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ホテトサラダ	焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます	餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	355kcal	598kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	551mg	612mg
リン	139mg	204mg	リン	180mg	245mg	リン	193mg	258mg	リン	161mg	226mg	リン	136mg	201mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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					
	サウラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ホテトサラダ	焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます	餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	994kcal	1723kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	79.7g	238.1g
	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	2174mg	2177mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1352mg	1535mg
	リン	415mg	610mg	リン	493mg	688mg	リン	395mg	590mg	リン	443mg	638mg	リン	389mg	584mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	95.2g	253.6g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2177mg	2180mg
	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1412mg	1595mg
	リン	422mg	617mg	リン	499mg	694mg	リン	402mg	597mg	リン	446mg	641mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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

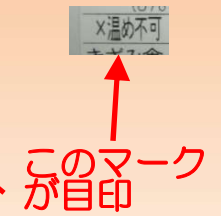


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。