

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)			
朝食	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 大豆と人参の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 れんこんの五目炒め煮 白菜のおかかポテト和え		★ごはん180g 白玉焼き 豚肉となめこのカレー炒め 春雨の中華和え		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g えび団子と大根の煮物 チンジャオロース 春雨とツナのサラダ			
	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	251kcal	541kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	739mg	811mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	181mg	253mg	カリウム	392mg	464mg
	リン	266mg	343mg	リン	184mg	261mg	リン	125mg	202mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 中華煮豚 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 ハンサンスニ		★ごはん180g 白身フライ フロッコリニ トマト味のチャンプル ふぎと人参の甘露煮		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			
	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	253kcal	543kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	21.8g	22.5g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	762mg	763mg
	カリウム	316mg	388mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	549mg	621mg
	リン	135mg	212mg	リン	158mg	235mg	リン	147mg	224mg	リン	181mg	258mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん180g ホニクジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのオーリーブサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ パジルスパ ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮮の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味			
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	8.7g	13.6g
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	18.5g	19.5g	脂質	19.5g	20.2g
	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.7g	87.6g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	379mg	451mg
	リン	71mg	148mg	リン	206mg	283mg	リン	249mg	326mg	リン	118mg	195mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん180g ホニクジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのオーリーブサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ パジルスパ ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮮の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味			
	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	776kcal	1646kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.8g	50.9g
	炭水化物	46.8g	235.5g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	55.0g	243.7g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2321mg	2324mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2070mg	2073mg
	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1318mg	1534mg	カリウム	1320mg	1536mg
	リン	472mg	703mg	リン	548mg	779mg	リン	521mg	752mg	リン	473mg	704mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 大豆と人参の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 れんこんの五目炒め煮 白菜のおかかポテト和え		★ごはん180g 白玉焼き 豚肉となめこのカレー炒め 春雨の中華和え		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g えび団子と大根の煮物 チンジャオロース 春雨とツナのサラダ			
	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	904kcal	1774kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal
	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	49.0g	51.1g
	炭水化物	77.7g	266.4g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	85.9g	274.6g
	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1714mg	1930mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1440mg	1656mg
	リン	486mg	717mg	リン	560mg	791mg	リン	527mg	758mg	リン	487mg	718mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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

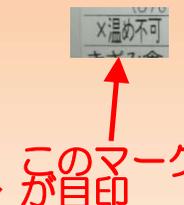


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。