

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	じゃが芋デミグラスソース	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	ふぎと油揚げの炒め煮	豚肉と大根のピリ辛煮	卵乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	春雨のサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	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	278kcal	521kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	7.7g	7.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.0g	9.1g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	19.6g	72.4g
	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	578mg	579mg
カリウム	457mg	518mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	349mg	410mg	
リン	80mg	145mg	リン	108mg	173mg	リン	144mg	209mg	リン	93mg	158mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	揚げ豆腐の挽肉あん	卵乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	ひき肉と里芋の味噌煮	赤玉南瓜煮	卵乳麦	赤玉南瓜煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	れんこんサラダ	コーンスローサラダ	卵乳麦	コーンスローサラダ	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	360kcal	603kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	24.9g	25.5g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	24.7g	77.5g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	725mg	726mg
カリウム	532mg	593mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	154mg	219mg	リン	130mg	195mg	リン	143mg	208mg	リン	113mg	178mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎パイナップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	赤魚の天ぷら	麦	赤魚の天ぷら	麦	赤魚の天ぷら	麦	赤魚の天ぷら	麦	赤魚の天ぷら	麦		
	おろし天つゆ	麦	おろし天つゆ	麦	おろし天つゆ	麦	おろし天つゆ	麦	おろし天つゆ	麦		
	ポイル野菜	麦	ポイル野菜	麦	ポイル野菜	麦	ポイル野菜	麦	ポイル野菜	麦		
	小倉釜時	麦	小倉釜時	麦	小倉釜時	麦	小倉釜時	麦	小倉釜時	麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	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	360kcal	603kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	17.3g	21.4g
脂質	18.9g	19.5g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	24.0g	24.6g	
炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	16.8g	69.6g	
ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	660mg	661mg	
カリウム	627mg	688mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	645mg	706mg	
リン	169mg	234mg	リン	143mg	208mg	リン	159mg	224mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	鶏の酒蒸し煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦		
	人参のレモン煮	麦	人参のレモン煮	麦	人参のレモン煮	麦	人参のレモン煮	麦	人参のレモン煮	麦		
	れんこんと油揚げの煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦		
	マッシュサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	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	360kcal	603kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	17.3g	21.4g
	脂質	18.9g	19.5g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	16.8g	69.6g
ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	660mg	661mg	
カリウム	627mg	688mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	645mg	706mg	
リン	169mg	234mg	リン	143mg	208mg	リン	159mg	224mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.9g	64.7g
	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	79.6g	238.0g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1963mg	1966mg
	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1577mg	1760mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1439mg	1622mg
	リン	403mg	598mg	リン	381mg	576mg	リン	446mg	641mg	リン	374mg	569mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
エネルギー		1062kcal	1791kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		26.7g	39.0g	たんぱく質	28.0g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g
脂質		62.3g	64.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.9g	64.8g
炭水化物		96.7g	255.1g	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	91.8g	250.2g
ナトリウム		1713mg	1716mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
カリウム		1676mg	1859mg	カリウム	1633mg	1816mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1499mg	1682mg
リン		410mg	605mg	リン	387mg	582mg	リン	449mg	644mg	リン	381mg	576mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

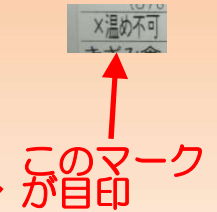


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。