

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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		
	若芽とじゃこの炒り卵	マカロニとトマト炒め	牛肉と厚揚げの甘辛煮	ビーフンの炒め物	鶏肉の中華甘酢炒め	レンコンとブキの煮物	牛ごぼうの生姜煮	さつま芋のオレンジ煮	油揚げの玉子としぎのこのきんぴら	マセドニアンサラダ		
	揚茄子と玉ねぎの煮物		さつま芋のコンソメ煮		かにかまサラダ		キャベツのピーナッツ和え					
	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	313kcal	556kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	536mg	537mg
	カリウム	289mg	350mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	393mg	454mg
リン	90mg	155mg	リン	98mg	163mg	リン	119mg	184mg	リン	158mg	223mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦		
	鶏のごまダレ煮	ギョウザ	キャベツメンチ	フロッコリ	鯖の磯辺焼き	アスパラ	グリーン煮込みハンバーグ	スナックうどん	鶏肉のマーマレード煮	麦		
	マーボ春雨	れんこんとひじきのサラダ	菜の花のクリーム煮	レモンかぼちゃ	白煮と人参の炒め煮	ミックスマカロニサラダ	大根とひじきの煮物	コニンサラダ	白菜の煮ひたし	スパゲッティサラダ		
	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	326kcal	569kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	25.9g	78.7g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	503mg	504mg
	カリウム	311mg	372mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	429mg	490mg
リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg	リン	177mg	242mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎パイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦		
	ハムカツ	人参グラッセ	白身魚の竜田揚	ラタトゥイソース	カルビ丼(真)	かぼちゃのゴマ煮	さざみ大葉フライ	オクラのペペロンチーノ	ビニョカレー	乳麦		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	フロッコリのカニカマソース	里芋の揚げ煮	なすの中華風南蛮漬	もずくの酢の物		ゴロゴロ野菜の塩炒め	レインボーサラダ	羊のかに風あんかけ	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	319kcal	562kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	420kcal	663kcal
	たんぱく質	14.3g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	26.9g	27.5g
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	666mg	667mg
カリウム	580mg	641mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	726mg	787mg	カリウム	430mg	491mg	
リン	181mg	246mg	リン	222mg	287mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		
	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	95.9g	254.3g
	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1731mg	1734mg
	カリウム	1180mg	1363mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1477mg	1660mg
	リン	408mg	603mg	リン	437mg	632mg	リン	475mg	670mg	リン	392mg	587mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計	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		1021kcal	1750kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
たんぱく質		27.9g	40.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		59.5g	61.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g
炭水化物		93.4g	251.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	107.4g	265.8g
ナトリウム		1833mg	1836mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1734mg	1737mg
カリウム		1237mg	1420mg	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1533mg	1716mg
リン		411mg	606mg	リン	443mg	638mg	リン	478mg	673mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量		4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計(間食込)		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	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	107.4g	265.8g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1734mg	1737mg
	カリウム	1237mg	1420mg	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1533mg	1716mg
	リン	411mg	606mg	リン	443mg	638mg	リン	478mg	673mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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

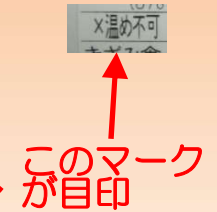


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。