

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 12月28日(月) | | 12月29日(火) | | 12月30日(水) | | 12月31日(木) | | 1月1日(金) | | | | |
|-------|---------------|-------------|----------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 豆腐のツナあんかけ | ★ごはん150g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん150g | 鶏肉カレークリーム煮 | ★ごはん150g | 豚バラのすき焼き煮 | ★ごはん150g | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | | | |
| | 野菜の下マト煮 | 麦乳麦 | 中華うま煮炒め | 卵麦 | 鶏肉カレークリーム煮 | 豚バラのすき焼き煮 | 麦乳麦 | さつま芋のそぼろ煮 | 麦乳麦 | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | | | |
| | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | マカロニトマト炒め | 卵乳麦 | 鶏肉カレークリーム煮 | 豚バラのすき焼き煮 | 麦乳麦 | さつま芋のそぼろ煮 | 麦乳麦 | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | | | |
| | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | |
| | エネルギー | 223kcal | 466kcal | エネルギー | 235kcal | 478kcal | エネルギー | 296kcal | 539kcal | エネルギー | 248kcal | 491kcal | |
| | たんぱく質 | 8.4g | 12.5g | たんぱく質 | 6.2g | 10.3g | たんぱく質 | 5.8g | 9.9g | たんぱく質 | 5.7g | 9.8g | |
| | 脂質 | 12.6g | 13.2g | 脂質 | 11.8g | 12.4g | 脂質 | 14.1g | 14.7g | 脂質 | 8.6g | 9.2g | |
| | 炭水化物 | 19.9g | 72.7g | 炭水化物 | 26.0g | 78.8g | 炭水化物 | 36.3g | 89.1g | 炭水化物 | 36.6g | 89.4g | |
| | ナトリウム | 446mg | 447mg | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 408mg | 409mg | ナトリウム | 517mg | 518mg | |
| | カリウム | 442mg | 503mg | カリウム | 259mg | 320mg | カリウム | 518mg | 579mg | カリウム | 531mg | 592mg | |
| リン | 118mg | 183mg | リン | 86mg | 151mg | リン | 78mg | 143mg | リン | 113mg | 178mg | | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.0g | 1.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | さつま芋と鶏肉の炒め物 | ★ごはん150g | 鯖の竜田揚 | ★ごはん150g | 牛焼肉炒め | ★ごはん150g | 和風唐揚げ | ★ごはん150g | ハッシュドポーク | | | |
| | 白菜の煮だし | 麦乳麦 | 人参のレモン煮 | 麦乳麦 | 牛焼肉炒め | 和風唐揚げ | 麦乳麦 | ハッシュドポーク | 麦乳麦 | ハッシュドポーク | | | |
| | クリームコロッケ | 卵乳麦 | ジャガ芋ときのこの煮物 | 麦乳麦 | 牛焼肉炒め | 和風唐揚げ | 麦乳麦 | ハッシュドポーク | 麦乳麦 | ハッシュドポーク | | | |
| | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | |
| | エネルギー | 345kcal | 588kcal | エネルギー | 415kcal | 658kcal | エネルギー | 372kcal | 615kcal | エネルギー | 405kcal | 648kcal | |
| | たんぱく質 | 9.7g | 13.8g | たんぱく質 | 11.7g | 15.8g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 12.7g | 16.8g | |
| | 脂質 | 18.4g | 19.0g | 脂質 | 25.6g | 26.2g | 脂質 | 24.5g | 25.1g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | |
| | 炭水化物 | 34.4g | 87.2g | 炭水化物 | 33.5g | 86.3g | 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g | |
| | ナトリウム | 500mg | 501mg | ナトリウム | 663mg | 664mg | ナトリウム | 505mg | 506mg | ナトリウム | 834mg | 835mg | |
| | カリウム | 525mg | 586mg | カリウム | 605mg | 666mg | カリウム | 429mg | 490mg | カリウム | 487mg | 548mg | |
| リン | 133mg | 198mg | リン | 178mg | 243mg | リン | 158mg | 223mg | リン | 176mg | 241mg | | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 15g | | ◎パイナップル(缶) 15g | | ◎みかん(缶) 15g | | ◎黄桃(缶) 15g | | ◎みかん(缶) 15g | | | | |
| | ★ごはん150g | ビーフカレー | ★ごはん150g | 海老と玉子の塩あんかけ | ★ごはん150g | 牛肉のちゃんぷる | ★ごはん150g | ささみ大葉フライ | ★ごはん150g | ささみ大葉フライ | | | |
| | 麩の玉子とじ | 麦乳麦 | 菜の花のクリーム煮 | 卵乳麦 | 牛肉のちゃんぷる | 和風唐揚げ | 麦乳麦 | コーンソテー | 麦乳麦 | コーンソテー | | | |
| | ウインナーときのこの炒め物 | 麦乳麦 | 小倉金時 | 卵乳麦 | 牛肉のちゃんぷる | 和風唐揚げ | 麦乳麦 | コーンソテー | 麦乳麦 | コーンソテー | | | |
| | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | |
| | エネルギー | 384kcal | 627kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal | エネルギー | 391kcal | 634kcal | |
| | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 14.1g | 18.2g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | |
| | 脂質 | 25.9g | 26.5g | 脂質 | 16.0g | 16.6g | 脂質 | 15.5g | 16.1g | 脂質 | 27.2g | 27.8g | |
| | 炭水化物 | 27.5g | 80.3g | 炭水化物 | 35.7g | 88.5g | 炭水化物 | 27.3g | 80.1g | 炭水化物 | 25.8g | 78.6g | |
| | ナトリウム | 1026mg | 1027mg | ナトリウム | 560mg | 561mg | ナトリウム | 682mg | 683mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | |
| カリウム | 407mg | 468mg | カリウム | 496mg | 557mg | カリウム | 527mg | 588mg | カリウム | 606mg | 667mg | | |
| リン | 133mg | 198mg | リン | 165mg | 230mg | リン | 211mg | 276mg | リン | 131mg | 196mg | | |
| 食塩相当量 | 2.6g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | ビーフカレー | ★ごはん150g | 海老と玉子の塩あんかけ | ★ごはん150g | 牛肉のちゃんぷる | ★ごはん150g | ささみ大葉フライ | ★ごはん150g | ささみ大葉フライ | | | |
| | 麩の玉子とじ | 麦乳麦 | 菜の花のクリーム煮 | 卵乳麦 | 牛肉のちゃんぷる | 和風唐揚げ | 麦乳麦 | コーンソテー | 麦乳麦 | コーンソテー | | | |
| | ウインナーときのこの炒め物 | 麦乳麦 | 小倉金時 | 卵乳麦 | 牛肉のちゃんぷる | 和風唐揚げ | 麦乳麦 | コーンソテー | 麦乳麦 | コーンソテー | | | |
| | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | | おかず | ごはんセット | |
| | エネルギー | 384kcal | 627kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal | エネルギー | 391kcal | 634kcal | |
| | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 14.1g | 18.2g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | |
| | 脂質 | 25.9g | 26.5g | 脂質 | 16.0g | 16.6g | 脂質 | 15.5g | 16.1g | 脂質 | 27.2g | 27.8g | |
| | 炭水化物 | 27.5g | 80.3g | 炭水化物 | 35.7g | 88.5g | 炭水化物 | 27.3g | 80.1g | 炭水化物 | 25.8g | 78.6g | |
| | ナトリウム | 1026mg | 1027mg | ナトリウム | 560mg | 561mg | ナトリウム | 682mg | 683mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | |
| | カリウム | 407mg | 468mg | カリウム | 496mg | 557mg | カリウム | 527mg | 588mg | カリウム | 606mg | 667mg | |
| リン | 133mg | 198mg | リン | 165mg | 230mg | リン | 211mg | 276mg | リン | 131mg | 196mg | | |
| 食塩相当量 | 2.6g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | |
| 合計 | エネルギー | 952kcal | 1681kcal | エネルギー | 972kcal | 1701kcal | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 970kcal | 1699kcal | |
| | たんぱく質 | 29.0g | 41.3g | たんぱく質 | 27.3g | 39.6g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g | |
| | 脂質 | 56.9g | 58.7g | 脂質 | 53.4g | 55.2g | 脂質 | 54.1g | 55.9g | 脂質 | 52.3g | 54.1g | |
| | 炭水化物 | 81.8g | 240.2g | 炭水化物 | 95.2g | 253.6g | 炭水化物 | 90.5g | 248.9g | 炭水化物 | 94.5g | 252.9g | |
| | ナトリウム | 1972mg | 1975mg | ナトリウム | 1885mg | 1888mg | ナトリウム | 1595mg | 1598mg | ナトリウム | 1950mg | 1953mg | |
| | カリウム | 1374mg | 1557mg | カリウム | 1360mg | 1543mg | カリウム | 1474mg | 1657mg | カリウム | 1624mg | 1807mg | |
| | リン | 384mg | 579mg | リン | 429mg | 624mg | リン | 447mg | 642mg | リン | 420mg | 615mg | |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1016kcal | 1745kcal | エネルギー | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal |
| | | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | たんぱく質 | 27.6g | 39.9g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 28.8g | 41.1g |
| 脂質 | | 57.0g | 58.8g | 脂質 | 53.5g | 55.3g | 脂質 | 54.2g | 56.0g | 脂質 | 52.4g | 54.2g | |
| 炭水化物 | | 97.3g | 255.7g | 炭水化物 | 110.4g | 268.8g | 炭水化物 | 102.0g | 260.4g | 炭水化物 | 110.0g | 268.4g | |
| ナトリウム | | 1975mg | 1978mg | ナトリウム | 1886mg | 1889mg | ナトリウム | 1598mg | 1601mg | ナトリウム | 1953mg | 1956mg | |
| カリウム | | 1434mg | 1617mg | カリウム | 1417mg | 1600mg | カリウム | 1530mg | 1713mg | カリウム | 1684mg | 1867mg | |
| リン | | 391mg | 586mg | リン | 432mg | 627mg | リン | 453mg | 648mg | リン | 427mg | 622mg | |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |

※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

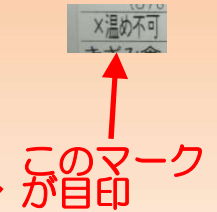


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。