

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)		
朝食	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーの煮物 えのぎのきんぴら		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの玉子とじ 野菜炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のパジルチーズ焼き 麩とえのぎのさっと煮		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 パスタのクリーム煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		
	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	235kcal	525kcal	227kcal	517kcal	183kcal	473kcal	193kcal	483kcal	222kcal	512kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	9.1g	14.0g	12.6g	17.5g	8.6g	13.5g	8.1g	13.0g
	脂質	14.8g	15.5g	13.0g	13.7g	7.6g	8.3g	10.0g	10.7g	10.2g	10.9g
	炭水化物	14.6g	77.5g	18.8g	81.7g	16.7g	79.6g	18.4g	81.3g	25.8g	88.7g
	ナトリウム	509mg	510mg	457mg	458mg	762mg	763mg	381mg	382mg	535mg	536mg
	カリウム	476mg	548mg	497mg	569mg	521mg	593mg	460mg	532mg	376mg	448mg
	リン	172mg	249mg	130mg	207mg	208mg	285mg	133mg	210mg	113mg	190mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.0g	1.0g	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 インゲンと人参のグラッセ 豚肉と春雨の生姜炒め 五目豆腐煮		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 コーンソテー きんぴら ふきと油揚げの炒め煮		★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 三色煮豆		★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		
	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	287kcal	577kcal	287kcal	577kcal	307kcal	597kcal	330kcal	620kcal	284kcal	574kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	20.0g	24.9g	15.5g	20.4g	18.8g	23.7g	19.0g	23.9g
	脂質	16.4g	17.1g	12.8g	13.5g	18.8g	19.5g	16.5g	17.2g	15.6g	16.3g
	炭水化物	21.4g	84.3g	21.3g	84.2g	14.7g	77.6g	25.4g	88.3g	16.9g	79.8g
	ナトリウム	681mg	682mg	820mg	821mg	669mg	670mg	744mg	745mg	792mg	793mg
	カリウム	571mg	643mg	525mg	597mg	486mg	558mg	551mg	623mg	717mg	789mg
	リン	134mg	211mg	230mg	307mg	68mg	145mg	238mg	315mg	276mg	353mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 スパタマト炒め		★ごはん180g ハッシュドポーク 白菜と若布の煮物 人参じりしり		★ごはん180g サウラのごま焼き ピーマンソテー ナスの炒り煮 里芋のそぼろ煮		★ごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーとエビのチリソース 切干大根のカレーきんぴら		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 菜の花のツナ炒め		
	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	325kcal	615kcal	299kcal	589kcal	306kcal	596kcal	284kcal	574kcal	306kcal	596kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	17.1g	17.1g	14.4g	19.3g	13.5g	18.4g	12.5g	17.4g
	脂質	13.3g	14.0g	15.8g	16.5g	17.8g	17.8g	17.8g	18.5g	19.4g	20.1g
	炭水化物	33.3g	96.2g	26.7g	89.6g	21.3g	84.2g	16.6g	79.5g	22.6g	85.5g
	ナトリウム	564mg	565mg	694mg	695mg	587mg	588mg	618mg	619mg	642mg	643mg
	カリウム	564mg	636mg	626mg	698mg	639mg	711mg	452mg	524mg	512mg	584mg
	リン	207mg	284mg	169mg	246mg	190mg	267mg	173mg	250mg	193mg	270mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		
	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	847kcal	1717kcal	813kcal	1683kcal	796kcal	1666kcal	807kcal	1677kcal	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	41.3g	56.0g	42.5g	57.2g	40.9g	55.6g	39.6g	54.3g
	脂質	44.5g	46.6g	41.6g	43.7g	44.2g	46.3g	44.3g	46.4g	45.2g	47.3g
	炭水化物	69.3g	258.0g	66.8g	255.5g	52.7g	241.4g	60.4g	249.1g	65.3g	254.0g
	ナトリウム	1754mg	1757mg	1971mg	1974mg	2018mg	2021mg	1743mg	1746mg	1969mg	1972mg
	カリウム	1611mg	1827mg	1648mg	1864mg	1646mg	1862mg	1463mg	1679mg	1605mg	1821mg
	リン	513mg	744mg	529mg	760mg	466mg	697mg	544mg	775mg	582mg	813mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	943kcal	1813kcal	941kcal	1811kcal	892kcal	1762kcal	933kcal	1803kcal	940kcal	1810kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	42.1g	56.8g	43.3g	58.0g	41.5g	56.2g	40.4g	55.1g
	脂質	44.7g	46.8g	41.8g	43.9g	44.4g	46.5g	44.5g	46.6g	45.4g	47.5g
	炭水化物	92.3g	281.0g	97.7g	286.4g	75.7g	264.4g	90.9g	279.6g	96.2g	284.9g
	ナトリウム	1760mg	1763mg	1977mg	1980mg	2024mg	2027mg	1745mg	1748mg	1975mg	1978mg
	カリウム	1724mg	1940mg	1768mg	1984mg	1759mg	1975mg	1577mg	1793mg	1725mg	1941mg
	リン	525mg	756mg	543mg	774mg	478mg	709mg	550mg	781mg	596mg	827mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	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

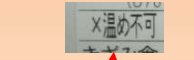


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。