

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25日(金)			
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉のガレー煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん180g 白煮とがんもの煮物 牛肉とひじきの炒め煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ さつま芋と鶏肉の炒め物 スープキャベツ		★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー ジャーマンポテト ぶぎと人参の甘露煮			
	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	204kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	212kcal	502kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	7.1g	12.0g
	脂質	13.5g	17.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	527mg	528mg
	カリウム	278mg	350mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	378mg	450mg
	リン	107mg	184mg	リン	134mg	211mg	リン	115mg	192mg	リン	99mg	176mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g ハッシュドポーク ひき肉と里芋の味噌煮 ぶぎと油揚げの炒め煮		★ごはん180g アジのみりん焼 きのこソテー 豚肉と卵白のトマト炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 油揚げと菜の花の煮物 えびポテトサラダ		★ごはん180g 鯖の味噌煮 塩枝豆 えのきのきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鶏のごまダレ煮 スパソテー フロコリーとエビのチリソース 竹の子と人参のおかが煮			
	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	339kcal	629kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	32.5g	95.4g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	780mg	781mg
	カリウム	623mg	695mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	168mg	245mg	リン	216mg	293mg	リン	195mg	272mg	リン	241mg	318mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g カレーのスパイス湯 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの煮物 四川マーボ春雨		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ハムカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g フリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 玉子スパサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚ソース丼の具 野菜のバジルチーズ焼き 春雨としめじの炒め物		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ます白米焼 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 豚肉ときのこのペペロンチーノ			
	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	297kcal	587kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	15.0g	17.2g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	12.0g	15.7g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	823mg	824mg
	カリウム	501mg	573mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	585mg	657mg
	リン	197mg	274mg	リン	201mg	278mg	リン	176mg	253mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
夕食	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉のガレー煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん180g 白煮とがんもの煮物 牛肉とひじきの炒め煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ さつま芋と鶏肉の炒め物 スープキャベツ		★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー ジャーマンポテト ぶぎと人参の甘露煮			
	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	840kcal	1710kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	67.6g	256.3g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	53.4g	242.1g	炭水化物	57.6g	246.3g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
	カリウム	1402mg	1618mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1479mg	1695mg	カリウム	1474mg	1690mg
	リン	472mg	703mg	リン	551mg	782mg	リン	486mg	717mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	45.3g	47.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	98.1g	286.8g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	88.1g	276.8g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2132mg	2135mg
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1588mg	1804mg
	リン	478mg	709mg	リン	565mg	796mg	リン	498mg	729mg	リン	538mg	769mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

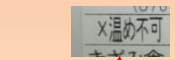


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。