

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	牛肉と根菜の煮物		ミートボールのクリーム煮		豆腐ステーキ		菜の花と牛肉の煮物		チーズオムレツ						
	白菜と人参の炒め煮		スイーツおさつ		ジャガ芋の洋風あんかけ		カリフラワーとウィンナーのカレー炒め		野菜のトマト煮						
	春雨フルーツサラダ		若芽の酢味噌和え		れんこんサラダ		和風サラダ		インゲンとツナのマスタード和え						
	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	239kcal	482kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	211kcal	454kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	14.1g	17.7g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	15.8g	68.6g
ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	578mg	579mg	
カリウム	479mg	540mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	409mg	470mg	
リン	92mg	157mg	リン	124mg	189mg	リン	85mg	150mg	リン	143mg	208mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ブリ田楽		ポークジンジャー		カジキのトマト炒め		ナスと鶏肉のしぎ焼		サーモンフライ						
	フロッコリー		バナナのオレンジ煮		しめじのバター醤油パスタ		白菜と厚揚げのどろみ煮		チンゲン菜ソテー						
	五色煮		中華サラダ		かぼちゃのクリームサラダ		さつまいもサラダ		パスタのクリーム煮						
	ポテトマザラダ								かぼちんサラダ						
	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	301kcal	544kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	442kcal	685kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	29.4g	30.0g
炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	34.3g	87.1g	
ナトリウム	651mg	721mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	537mg	538mg	
カリウム	480mg	541mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	527mg	588mg	
リン	134mg	199mg	リン	138mg	203mg	リン	170mg	235mg	リン	149mg	214mg	リン	154mg	219mg	
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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	酢豚		鯖のバジルオリーブ焼		煮込みチキン		サワラのおろし煮		焼肉塩炒め						
	ひき肉と豆腐のうま煮		スナックえんどう		アスパラ		春雨の甘酢炒め		さつまいもの甘露煮						
	揚げナスのめかぶ和え		れんこんと人参の甘露煮		中華うま煮炒め		和風マヨネーズ和え		大根なます						
			マカロニとパプリカのサラダ												
	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	420kcal	663kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g
脂質	23.4g	24.0g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.4g	17.0g	
炭水化物	39.2g	92.0g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	
ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム	728mg	789mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	676mg	737mg	
リン	162mg	227mg	リン	189mg	254mg	リン	155mg	220mg	リン	139mg	204mg	リン	181mg	246mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	960kcal	1689kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.7g	43.0g
	脂質	54.7g	56.5g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	102.2g	260.6g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	84.9g	243.3g
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1687mg	1690mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1752mg	1755mg
	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1612mg	1795mg
	リン	388mg	583mg	リン	451mg	646mg	リン	410mg	605mg	リン	431mg	626mg	リン	482mg	677mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1078kcal	1807kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1076kcal	1805kcal	エネルギー	1043kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	31.1g	43.4g
脂質		54.8g	56.6g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物		100.4g	258.8g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.4g	254.8g
ナトリウム		2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1755mg	1758mg
カリウム		1747mg	1930mg	カリウム	1508mg	1691mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1633mg	1816mg	カリウム	1668mg	1851mg
リン		395mg	590mg	リン	457mg	652mg	リン	413mg	608mg	リン	438mg	633mg	リン	488mg	683mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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

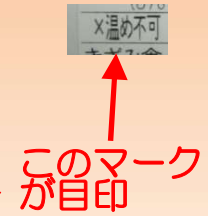


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。