

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	スクランブルエッグ	卵乳	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	油揚げの玉子とし	卵麦				
	人参の炒り煮		麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	スイーツおさつ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦				
	カラフルサラダ		卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳				
	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	196kcal	439kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	208kcal	451kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	16.0g	16.6g
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	12.6g	65.4g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	24.5g	77.3g
	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	338mg	339mg	ナトリウム	547mg	548mg
カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	453mg	514mg	
リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	115mg	180mg	リン	123mg	188mg	リン	167mg	232mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	フリの蒲焼		麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鯖の磯辺焼き	麦	中華煮豚	麦落	鶏肉のマーマレード煮	麦				
	人参シチュー		卵乳麦	キャベツソテー	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草ソテー	卵乳麦				
	菜の花のクリーム煮		乳麦	里芋の揚げ煮	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵乳麦	大根と落の出汁煮	麦				
	ごぼうのごま酢和え		麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	もずくとなめこの三杯酢	卵乳麦	若芽とじゃこの炒り卵	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦				
	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	371kcal	614kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	31.4g	32.0g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	14.5g	67.3g	炭水化物	27.0g	79.8g
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	559mg	560mg	
カリウム	491mg	552mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	388mg	449mg	
リン	140mg	205mg	リン	139mg	204mg	リン	152mg	217mg	リン	142mg	207mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	チャプチェ		卵麦	豚ばら肉炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	ビーフカレーのルー	乳麦				
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	スパドマト炒め	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	スナックえんどう	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵乳麦				
	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	野菜のごま和え	卵乳麦	南瓜のゴマ煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	キャベツの白ドレ和え	卵乳麦				
	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	402kcal	645kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	28.2g	81.0g
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	801mg	802mg	
カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	504mg	565mg	
リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	146mg	211mg	リン	131mg	196mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	969kcal	1698kcal	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	79.7g	238.1g
	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	1907mg	1910mg
	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1194mg	1377mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1345mg	1528mg
	リン	403mg	598mg	リン	401mg	596mg	リン	413mg	608mg	リン	396mg	591mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		1032kcal	1761kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
たんぱく質		31.2g	43.5g	たんぱく質	30.1g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		56.0g	57.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	61.1g	62.9g
炭水化物		99.3g	257.7g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	95.2g	253.6g
ナトリウム		1966mg	1969mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1910mg	1913mg
カリウム		1526mg	1709mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1251mg	1434mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1405mg	1588mg
リン		406mg	601mg	リン	407mg	602mg	リン	416mg	611mg	リン	402mg	597mg	リン	396mg	591mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。