

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦	白玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦					
	きんぴら	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	野菜たっぷりマーボー炒め	麦か	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か					
	レモンがぼちゃ	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	四色なます	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ハムの和風サラダ	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	292kcal	535kcal	エネルギー	217kcal	460kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	17.2g	70.0g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	740mg	741mg
カリウム	337mg	398mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	304mg	365mg	
リン	67mg	132mg	リン	143mg	208mg	リン	124mg	189mg	リン	126mg	191mg	リン	149mg	214mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	自身魚のムニエル	卵麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サウラのチリソースかけ	麦	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳麦	赤魚の天ぷら	麦					
	野菜のバジルチーズ焼き	卵麦	人参のレモン煮	卵麦	スナッブえんどう	麦	かぼちゃと豚肉の揚げ煮	麦	おろし天つゆ	麦					
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	野菜の味噌煮込み	麦卵	コールスローサラダ	卵乳麦	キャベツツテ	卵麦					
	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	334kcal	577kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	640mg	641mg
カリウム	601mg	662mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	543mg	604mg	
リン	214mg	279mg	リン	149mg	214mg	リン	166mg	231mg	リン	166mg	231mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナッブル(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	さば梅煮	麦	豆腐ハンバーグ	卵	カレーのカレー焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	れんごんの土佐煮	麦	里芋のおろし煮	麦	きのこあん	麦	人参グラッセ	乳麦	きんぴられんごん	麦					
	明太春雨サラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	カラフルサラダ	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	340kcal	583kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	319kcal	562kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	40.7g	93.5g
ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	524mg	585mg	カリウム	396mg	457mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	628mg	689mg	
リン	188mg	253mg	リン	160mg	225mg	リン	95mg	160mg	リン	155mg	220mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	さば梅煮	麦	豆腐ハンバーグ	卵	カレーのカレー焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	れんごんの土佐煮	麦	里芋のおろし煮	麦	きのこあん	麦	人参グラッセ	乳麦	きんぴられんごん	麦					
	明太春雨サラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	カラフルサラダ	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	82.5g	240.9g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1823mg	1826mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1475mg	1658mg	
リン	469mg	664mg	リン	452mg	647mg	リン	385mg	580mg	リン	447mg	642mg	リン	453mg	648mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	97.7g	256.1g
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1532mg	1715mg
	リン	476mg	671mg	リン	458mg	653mg	リン	392mg	587mg	リン	453mg	648mg	リン	456mg	651mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

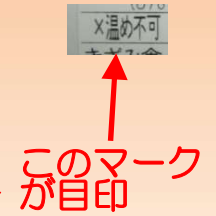


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。