

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)		10月1日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	寄せ豆腐のうすあん		卵麦		牛肉と根菜の煮物		小麦		鶏肉と牛の煮物				
	里芋の揚げ煮		麦		中華うま煮炒め		卵麦		さつまいものレモン煮				
	マリネサラダ		卵麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵麦		オクラとそばのビーナッツ味噌和え				
	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	302kcal	545kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	14.3g	14.9g	
炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	32.4g	85.2g		
ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	298mg	299mg	ナトリウム	459mg	460mg		
カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	435mg	496mg		
リン	109mg	174mg	リン	134mg	199mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	フリの塩焼		ロールキャベツのクリーム煮		天津飯の具		卵麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め				
	人参シヤトー		インゲンとえのきの炒め物		豚肉と大根のピリ辛煮		麦		ジャーマンポテト				
	白菜と厚揚げのどろみ煮		卵麦		マゼドニアンサラダ		卵		法蓮草のごまマヨネーズ				
	さつまいもとツナの青じそサラダ		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	297kcal	540kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	27.3g	27.9g	
炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	21.1g	73.9g		
ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	773mg	774mg		
カリウム	630mg	691mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	519mg	580mg		
リン	134mg	199mg	リン	113mg	178mg	リン	114mg	179mg	リン	136mg	201mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎パイナップル(缶) / 75g		◎黄桃(缶) / 75g		◎みかん(缶) / 75g		◎パイナップル(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				
マーボなす		麦落		白身フライ		麦落		赤魚の甘辛ダレ					
南瓜煮		麦		ミックスソーテー		麦落		人参シヤトー					
麩とえのきのさっと煮		麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		卵麦		菜の花のクリーム煮					
				大根なます		麦		もずくとなめこの三杯酢					
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	383kcal	626kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	312kcal	555kcal		
たんぱく質	9.4g	23.5g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g		
脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	13.4g	14.0g		
炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	36.8g	89.6g		
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	857mg	858mg		
カリウム	625mg	686mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	393mg	454mg		
リン	154mg	219mg	リン	198mg	263mg	リン	116mg	181mg	リン	151mg	216mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	マーボ豆腐		麦落		赤魚の甘辛ダレ		卵麦		豚バラとチンゲン菜の玉子炒め				
	野菜のソース煮込み		麦落		人参シヤトー		麦落		ふぎと人参の甘露煮				
	ミックスマカロニサラダ		卵麦		菜の花のクリーム煮		卵麦		かぼちゃのクリームサラダ				
					もずくとなめこの三杯酢		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	383kcal	626kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	
	たんぱく質	9.4g	23.5g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	13.4g	14.0g	
炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	36.8g	89.6g		
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	857mg	858mg		
カリウム	625mg	686mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	393mg	454mg		
リン	154mg	219mg	リン	198mg	263mg	リン	116mg	181mg	リン	151mg	216mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
合計	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	23.6g	35.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g	
	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	90.3g	248.7g	
	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	
	カリウム	1747mg	1930mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1347mg	1530mg	
	リン	397mg	592mg	リン	445mg	640mg	リン	351mg	546mg	リン	375mg	570mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g	
炭水化物	109.4g	267.8g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	105.5g	263.9g		
ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2090mg	2093mg		
カリウム	1804mg	1987mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1404mg	1587mg		
リン	400mg	595mg	リン	452mg	647mg	リン	357mg	552mg	リン	378mg	573mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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る
- 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。
- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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。

このマークが目印