

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月11日(月)			10月12日(火)			10月13日(水)			10月14日(木)			10月15日(金)		
朝食	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニとマド炒め マリネサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 じゃが芋の洋風あんかけ 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ナスの挽肉炒め 和風スパゲティ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんごんの土佐煮 がぼぎんサラダ			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース じゃが芋の中華炒め カラフルサラダ		
	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	274kcal	517kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	245kcal	488kcal
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	562mg	563mg
	カリウム	407mg	468mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	519mg	580mg
	リン	85mg	150mg	リン	113mg	178mg	リン	143mg	208mg	リン	109mg	174mg	リン	149mg	214mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペペロンチーメ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ 大根と人参のきんぴら カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g えびカツ キャベツソテー さつま芋のオレンジ煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜とビーマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え		
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	34.8g	87.6g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	314mg	375mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	659mg	720mg
	リン	141mg	206mg	リン	160mg	225mg	リン	164mg	229mg	リン	154mg	219mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め きんぴられんこん			◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 春雨タンタン マゼドニアンサラダ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びだし えんどう豆の味噌マヨ和え			◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鱈のバジルオリーブ焼 人参ジャトー ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 中華煮豚 オニオンソテー スパトマド炒め 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	361kcal	604kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	376kcal	619kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.1g	25.7g
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	502mg	563mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	364mg	425mg
	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	974kcal	1703kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	82.8g	241.2g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1803mg	1806mg
	カリウム	1223mg	1406mg	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1472mg	1655mg
	リン	372mg	567mg	リン	402mg	597mg	リン	430mg	625mg	リン	424mg	619mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質		27.5g	39.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g
脂質		58.7g	60.5g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	63.5g	65.3g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	60.1g	61.9g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.3g	252.7g
ナトリウム		2059mg	2062mg	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1806mg	1809mg
カリウム		1279mg	1462mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1528mg	1711mg
リン		378mg	573mg	リン	405mg	600mg	リン	437mg	632mg	リン	427mg	622mg	リン	407mg	602mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。