

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	厚焼き玉子		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		豆腐ステーキ		キャベツと豚肉のカキソース炒め		豆腐のツナあんかけ						
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦						
	白菜と厚揚げのとろみ煮		卵麦		春雨としめじの炒め物		卵麦		バナナのオランダ煮						
	和風マヨネーズ和え		卵麦		揚げナスのめかぶ和え		卵麦		インゲンのごま和え						
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	241kcal	484kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	19.3g	72.1g
ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	300mg	301mg	
カリウム	405mg	466mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	244mg	305mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	368mg	429mg	
リン	131mg	196mg	リン	106mg	171mg	リン	64mg	129mg	リン	95mg	160mg	リン	113mg	178mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	煮込みタンダーチキン		乳		鯖の磯辺焼き		麦		チキンクリームシチュー						
	キヌサヤ		卵麦		人蔘グラッセ		卵麦		ウインナーときのこの炒め物						
	きのこのきんぴら		卵麦		じゃーまんポテト		卵麦		オクラのボン酢ジュレ						
	玉子スバサラダ		卵麦		たたきごぼう		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	371kcal	614kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	37.1g	89.9g
ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	408mg	409mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	604mg	665mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	691mg	752mg	
リン	154mg	219mg	リン	138mg	203mg	リン	192mg	251mg	リン	174mg	239mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
間食	◎ハイチナップ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カルビ丼の具		麦		焼肉塩炒め		麦		カレイのカレシ焼						
	さつま芋の甘露煮		麦		小倉金時		麦		ピーマンソテー						
	切干大根煮		麦		野菜のごま和え		麦		かぼちゃのゴマ煮						
	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	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	25.1g	77.9g
ナトリウム	851mg	858mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	422mg	423mg	ナトリウム	681mg	682mg	
カリウム	609mg	670mg	カリウム	718mg	779mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	537mg	598mg	
リン	169mg	234mg	リン	179mg	244mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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					
	鶏肉の韓国風炒め		麦 </td <td></td> <td>豚挽き肉と切干大根の煮物</td> <td></td> <td>麦<!--</td--> <td></td> <td>鶏肉の韓国風炒め</td> <td></td> </td>		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦 </td <td></td> <td>鶏肉の韓国風炒め</td> <td></td>		鶏肉の韓国風炒め						
	ポテトサラダ		卵麦		ポテトサラダ		卵麦		ポテトサラダ						
	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	997kcal	1726kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	43.1g	43.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	41.4g	43.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	53.2g	55.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.1g	59.9g
	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	81.5g	239.9g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1389mg	1392mg
	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1453mg	1636mg	カリウム	1751mg	1934mg	カリウム	1596mg	1779mg
リン	454mg	649mg	リン	423mg	618mg	リン	435mg	630mg	リン	440mg	635mg	リン	418mg	613mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g	
合計(間食込)	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1076kcal	1805kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.2g	43.9g
	脂質	53.3g	55.1g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.2g	60.0g
	炭水化物	113.1g	271.5g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	93.0g	251.4g
	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1675mg	1678mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1392mg	1395mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1811mg	1994mg	カリウム	1652mg	1835mg
	リン	457mg	652mg	リン	430mg	625mg	リン	441mg	636mg	リン	447mg	642mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g

※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

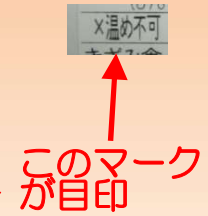


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。