

(たんぱく60g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180g	卵乳麦	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	オムレツ	★ごはん180g	三井寺煮	★ごはん180g	白玉焼き	
	チキンボールのあんからめ	麦	法蓮草ソーテー	麦	オムレツ	ホワイトソース	小車麩煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
	三色煮豆	麦落	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	野菜炒め	法蓮草のごまマヨネーズ	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	野菜の三杯酢	麦	
	キャベツのピーナッツ和え						南瓜とツナのサラダ				
	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	217kcal	507kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	250kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	9.8g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	12.7g
	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	746mg
カリウム	488mg	560mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	274mg	346mg	カリウム	491mg	
リン	149mg	226mg	リン	142mg	219mg	リン	134mg	211mg	リン	174mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	
昼食	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん180g	白身フライ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	
	豚たまキャベツ	麦	豚すき	麦	ブロッコリ	大豆と人参の煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	スナップえんどう	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	スニブキャベツ	卵乳麦	トマト味のチャンプル	卵乳麦	ポテトビニズサラダ
	ブロッコリのゴマ和え										
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	285kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	14.0g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	20.5g
	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	599mg
カリウム	549mg	621mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	690mg	762mg	カリウム	468mg	
リン	227mg	304mg	リン	162mg	239mg	リン	209mg	286mg	リン	155mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	さば梅煮	★ごはん180g	鶏肉の香草焼	★ごはん180g	酢豚	★ごはん180g	あぶらかられいみぞれ煮	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	里芋のおろし煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	野菜サラダ	麦	
	鶏肉のカレー煮	卵乳麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	若芽の酢味噌和え	麦	マカロニサラダ	麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ										
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	307kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.3g
	脂質	20.3g	21.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g
	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	41.5g
ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	
カリウム	474mg	546mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	689mg	
リン	144mg	221mg	リン	167mg	244mg	リン	92mg	169mg	リン	214mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	
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	799kcal	1669kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	858kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g
	脂質	43.9g	46.0g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.5g
	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	79.9g
	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2111mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1349mg	1565mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1648mg
	リン	520mg	751mg	リン	471mg	702mg	リン	435mg	666mg	リン	543mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g
	合計	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		927kcal	1797kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	954kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g
脂質		44.1g	46.2g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.7g
炭水化物		93.4g	282.1g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	102.9g
ナトリウム		1990mg	1993mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2117mg
カリウム		1631mg	1847mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1761mg
リン		534mg	765mg	リン	483mg	714mg	リン	449mg	680mg	リン	555mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g
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	927kcal	1797kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	954kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.7g
	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	102.9g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2117mg
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1761mg
	リン	534mg	765mg	リン	483mg	714mg	リン	449mg	680mg	リン	555mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g

※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。