

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(木)		10月8日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	オムレツ		卵麦		卵麦		鶏肉と小松菜煮		豚肉と厚揚げの煮物			
	ケチャップ(小袋)		人参じりしり		麦		麦		法蓮草ソーダ			
	白菜と豚肉の煮びたし		ハムの和風サラダ		卵麦		麦		ベーコンのごま酢和え			
	マカロニサラダ											
	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	253kcal	543kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	209kcal	
	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.2g	
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	13.6g	
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	8.6g	
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	551mg		
カリウム	238mg	310mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	387mg	459mg	カリウム	501mg		
リン	123mg	200mg	リン	144mg	221mg	リン	195mg	272mg	リン	179mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	和風唐揚げ		麦		サウラののろし煮		麦		鶏肉ときこのバター醤油			
	ミックスソーダ		麦		野菜のソース煮込み		麦		牛肉のきんぴら			
	厚揚げのそぼろ煮		麦		若芽の酢味噌和え		麦		大根のマヨネーズ和え			
	法蓮草のごま和え											
	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	294kcal	584kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	312kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.7g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.4g	
	炭水化物	28.5g	91.4g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	25.7g	
ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	711mg		
カリウム	487mg	559mg	カリウム	700mg	772mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	547mg		
リン	194mg	271mg	リン	185mg	262mg	リン	193mg	270mg	リン	198mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎バナナ(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	赤魚の青じそ焼		麦		鶏のマスタード焼き		麦		ブリの磯辺焼			
	スナックえんどう		麦		人参グラッセ		麦		アスパラ			
	大豆と人参の煮物		麦		麩と豚肉のチャンプル		麦		肉野菜煮込み			
	ジャガ芋の洋風あんかけ		麦		インゲンのごま和え		麦		スイートおさつ			
	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	269kcal	559kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	274kcal	
	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.1g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	13.8g	
炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	24.4g		
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	693mg		
カリウム	860mg	932mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	472mg		
リン	238mg	315mg	リン	194mg	271mg	リン	142mg	219mg	リン	184mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚肉と野菜の中華炒め		麦		豚肉と野菜の中華炒め		麦		えびカツ			
	一ロナスのオランダ煮		麦		かぼちゃのオリブサラダ		麦		バジルスパ			
	若芽としらすのおひたし		麦				麦		春菊と豚肉の炒め物			
	若芽としらすのおひたし		麦				麦		麦落			
	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	269kcal	559kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	274kcal	
	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.1g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	13.8g	
	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	24.4g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	693mg		
カリウム	860mg	932mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	472mg		
リン	238mg	315mg	リン	194mg	271mg	リン	142mg	219mg	リン	184mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g		
合計	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	795kcal	
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.0g	
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.1g	
	炭水化物	68.1g	256.8g	炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	58.7g	
	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1955mg	
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1520mg	
	リン	555mg	786mg	リン	523mg	754mg	リン	530mg	761mg	リン	561mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	950kcal
	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.8g	
脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.3g		
炭水化物	99.0g	287.7g	炭水化物	78.4g	267.1g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	89.6g		
ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1961mg		
カリウム	1705mg	1921mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1640mg		
リン	569mg	800mg	リン	535mg	766mg	リン	536mg	767mg	リン	575mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g		

※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。