

(たんぱく60g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180g	肉団子と白菜のどろみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物					
	卵乳麦	肉団子と白菜のどろみ煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦	レンコンとフキの煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物					
	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	大根の甘酢漬け	卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮	卵乳麦	ミックスマカロナサラダ					
	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	195kcal	485kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	343mg	415mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	391mg	463mg
リン	99mg	176mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg	リン	179mg	256mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼き	★ごはん180g	フリの西京焼	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g	太刀魚の青じそ焼	★ごはん180g	鶏肉の香草焼					
	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン					
	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン					
	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	279kcal	569kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	21.2g	84.1g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	390mg	391mg
	カリウム	489mg	561mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	593mg	665mg
リン	122mg	199mg	リン	161mg	238mg	リン	127mg	204mg	リン	102mg	179mg	リン	84mg	161mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
間食	◎ハイチナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	赤魚の磯辺焼	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン					
	豚肉とふきの炒め煮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮					
	レインボー春雨	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え					
	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	276kcal	566kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.7g	18.4g
炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	22.9g	85.8g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	819mg	820mg	
カリウム	557mg	629mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	557mg	629mg	
リン	183mg	260mg	リン	165mg	242mg	リン	230mg	307mg	リン	165mg	242mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	赤魚の磯辺焼	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン	スナッペン					
	豚肉とふきの炒め煮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮					
	レインボー春雨	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え	白菜のおかかポン酢和え					
	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	787kcal	1657kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	852kcal	1722kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	47.6g	236.3g	炭水化物	60.2g	248.9g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	61.1g	249.8g
ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	
カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1541mg	1757mg	
リン	404mg	635mg	リン	482mg	713mg	リン	506mg	737mg	リン	421mg	652mg	リン	448mg	679mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	84.1g	272.8g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	1892mg	1895mg
	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1654mg	1870mg
	リン	410mg	641mg	リン	496mg	727mg	リン	518mg	749mg	リン	435mg	666mg	リン	460mg	691mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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。

※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。