

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月8日(月)			11月9日(火)			11月10日(水)			11月11日(木)			11月12日(金)			
朝食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	鶏肉カレー	クリーム煮	乳麦	肉団子の甘酢煮	きのこのきんぴら	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	人参の炒り煮	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	さつま芋のコンソメ煮	卵乳麦	スクランブルエッグ	ウインナーときのこの炒め物	卵乳麦	
	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦		かにかまサラダ	卵乳麦		カラフルサラダ	卵乳麦		和風マヨネーズ和え	卵乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳麦		
	コールスロー	サラダ	卵乳麦													
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	196kcal	439kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	208kcal	451kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	12.6g	65.4g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	565mg	566mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	295mg	356mg		
リン	86mg	151mg	リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	115mg	180mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	赤魚の竜田揚	麦	卵乳麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦		ブリの蒲焼	麦	卵乳麦	鶏の酒蒸し煮	麦	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦	卵乳麦	
	きのこのあん	麦		法蓮草ソテー	卵乳麦		人参シヤトー	麦	卵乳麦	キャベツソテー	麦	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦		
	スニードパンフ	麦		豚肉ときのこのペロンチーノ	麦		菜の花のクリーム煮	麦	卵乳麦	里芋の揚げ煮	麦	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		中華サラダ	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦	卵乳麦	なすの中華風蜜漬け	麦	卵乳麦	もずくとなめこの三杯酢	卵乳麦		
	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	335kcal	578kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.4g	25.0g	
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	
ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	992mg	993mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	879mg	880mg		
カリウム	592mg	653mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	366mg	427mg		
リン	160mg	225mg	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	139mg	204mg	リン	152mg	217mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
間食	◎ハイナッブル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎ハイナッブル(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎ハイナッブル(缶)	75g		
	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	ピリ辛牛肉炒め	麦	卵乳麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	卵乳麦	チャプチエ	卵乳麦	卵乳麦	豚ばら肉炒め	麦	卵乳麦	ささみ大葉フライ	麦	卵乳麦	
	マカロニトマト炒め	卵乳麦		ナスと蕪の炒め煮	卵乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵乳麦		スパトマト炒め	卵乳麦		チンゲン菜ソテー	卵乳麦		
	若芽のごま酢和え	麦		野菜サラダ	卵乳麦		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦		野菜のごま和え	卵乳麦		かぼちゃのゴマ煮	卵乳麦		
	ドレッシング(小袋)	卵乳麦											ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		
	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	321kcal	564kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.7g	20.3g	
炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	37.6g	90.4g		
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	587mg	588mg		
カリウム	477mg	538mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg		
リン	135mg	200mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	150mg	215mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	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	960kcal	1689kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	58.8g	60.6g	
	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	81.3g	239.7g	
	ナトリウム	1807mg	1810mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	
	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1239mg	1422mg	
	リン	381mg	576mg	リン	427mg	622mg	リン	403mg	598mg	リン	401mg	596mg	リン	417mg	612mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
脂質		57.8g	59.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.9g	60.7g	
炭水化物		97.2g	255.6g	炭水化物	108.4g	266.8g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	96.5g	254.9g	
ナトリウム		1808mg	1811mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	
カリウム		1585mg	1768mg	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1296mg	1479mg	
リン		384mg	579mg	リン	434mg	629mg	リン	406mg	601mg	リン	407mg	602mg	リン	420mg	615mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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お召上がりください。
 ※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

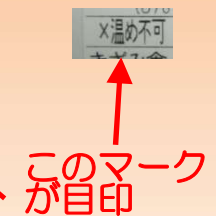


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。