

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)		
朝食	★ごぼん150g	白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごぼん150g	豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごぼん150g	鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 卵	★ごぼん150g	オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	卵麦 麦 卵	★ごぼん150g	鶏肉のチリソース煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦 卵
	エネルギー	305kcal	548kcal	235kcal	478kcal	222kcal	465kcal	277kcal	520kcal	224kcal	467kcal				
	たんぱく質	8.3g	12.4g	5.5g	9.6g	6.1g	10.2g	8.5g	12.6g	7.2g	11.3g				
	脂質	19.1g	19.7g	14.8g	15.4g	13.3g	13.9g	16.7g	17.3g	11.5g	12.1g				
	炭水化物	24.2g	77.0g	20.2g	73.0g	19.5g	72.3g	22.8g	75.6g	22.8g	75.6g				
	ナトリウム	673mg	674mg	408mg	409mg	515mg	516mg	649mg	650mg	524mg	525mg				
	カリウム	434mg	495mg	504mg	565mg	452mg	513mg	335mg	396mg	515mg	576mg				
	リン	137mg	202mg	94mg	159mg	84mg	149mg	137mg	202mg	105mg	170mg				
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g				
	昼食	★ごぼん150g	カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごぼん150g	さつまいもと鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ	麦 乳麦 卵	★ごぼん150g	カレーの照焼 オクラのペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボニサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごぼん150g	鶏のごまダレ煮 人参グラッセ さつまいもの甘露煮 ハムの和風サラダ	麦 卵 麦 卵乳麦	★ごぼん150g	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ きんぴら マカロニとパプリカのサラダ
エネルギー		397kcal	640kcal	378kcal	621kcal	373kcal	616kcal	353kcal	596kcal	388kcal	631kcal				
たんぱく質		11.5g	15.6g	12.7g	16.8g	13.8g	17.9g	11.5g	15.6g	10.0g	14.1g				
脂質		25.2g	25.8g	16.5g	17.1g	25.5g	26.1g	18.6g	19.2g	25.0g	25.6g				
炭水化物		31.4g	84.2g	44.8g	97.6g	20.7g	73.5g	33.9g	86.7g	28.1g	80.9g				
ナトリウム		680mg	681mg	665mg	666mg	522mg	523mg	608mg	609mg	767mg	768mg				
カリウム		584mg	645mg	558mg	619mg	515mg	576mg	561mg	622mg	374mg	435mg				
リン		155mg	220mg	198mg	263mg	184mg	249mg	163mg	228mg	151mg	216mg				
食塩相当量		1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g				
間食		◎みかん(缶) 1/5g			◎パイナップル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		
	★ごぼん150g	鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え	麦 麦 麦	★ごぼん150g	鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵	★ごぼん150g	すり身団子 人参シヤトー 一ロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	卵 麦 麦 卵	★ごぼん150g	豚肉のおろし煮 野菜炒め レモンかぼちゃ	麦 卵 卵乳麦	★ごぼん150g	アンのカレー焼 人参のレモン煮 ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 麦 麦 卵
夕食	エネルギー	282kcal	525kcal	386kcal	629kcal	368kcal	611kcal	349kcal	592kcal	358kcal	601kcal				
	たんぱく質	11.3g	15.4g	12.2g	16.3g	7.9g	12.0g	8.4g	12.5g	12.9g	17.0g				
	脂質	13.6g	14.2g	26.8g	26.8g	21.3g	21.9g	24.0g	24.6g	22.4g	23.0g				
	炭水化物	29.7g	82.5g	25.1g	77.9g	36.8g	89.6g	23.7g	76.5g	24.5g	77.3g				
	ナトリウム	720mg	721mg	633mg	634mg	680mg	681mg	792mg	793mg	610mg	611mg				
	カリウム	660mg	721mg	667mg	728mg	360mg	421mg	476mg	537mg	509mg	570mg				
	リン	193mg	258mg	193mg	258mg	106mg	171mg	110mg	175mg	177mg	242mg				
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g				
	合計	エネルギー	984kcal	1713kcal	999kcal	1728kcal	963kcal	1692kcal	979kcal	1708kcal	970kcal	1699kcal			
		たんぱく質	31.1g	43.4g	30.4g	42.7g	27.8g	40.1g	28.4g	40.7g	30.1g	42.4g			
脂質		57.9g	59.7g	57.5g	59.3g	60.1g	61.9g	59.3g	61.1g	58.9g	60.7g				
炭水化物		85.3g	243.7g	90.1g	248.5g	77.0g	235.4g	80.4g	238.8g	75.4g	233.8g				
ナトリウム		2073mg	2076mg	1706mg	1709mg	1717mg	1720mg	2049mg	2052mg	1901mg	1904mg				
カリウム		1678mg	1861mg	1729mg	1912mg	1327mg	1510mg	1372mg	1555mg	1398mg	1581mg				
リン		485mg	680mg	485mg	680mg	374mg	569mg	410mg	605mg	433mg	628mg				
食塩相当量		5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	4.3g	4.3g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g				
合計(間食込)		エネルギー	1032kcal	1761kcal	1062kcal	1791kcal	1027kcal	1756kcal	1027kcal	1756kcal	1033kcal	1762kcal			
		たんぱく質	31.5g	43.8g	30.7g	43.0g	28.2g	40.5g	28.8g	41.1g	30.4g	42.7g			
	脂質	58.0g	59.8g	57.6g	59.4g	60.2g	62.0g	59.4g	61.2g	59.0g	60.8g				
	炭水化物	96.8g	255.2g	105.3g	263.7g	92.5g	250.9g	91.9g	250.3g	90.6g	249.0g				
	ナトリウム	2076mg	2079mg	1707mg	1710mg	1720mg	1723mg	2052mg	2055mg	1902mg	1905mg				
	カリウム	1734mg	1917mg	1786mg	1969mg	1387mg	1570mg	1428mg	1611mg	1455mg	1638mg				
	リン	491mg	686mg	488mg	683mg	381mg	576mg	416mg	611mg	436mg	631mg				
	食塩相当量	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	4.3g	4.3g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g				

※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り付けます。

このマークが自印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。