

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵乳	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦		
	小倉金時		野菜のバジルチーズ焼き	乳	中華うま煮炒め	卵乳麦	人参の炒り煮	麦	さつま芋のオレンジ煮	麦		
	野菜のピーナッツ和え	麦落	きのこのきんぴら	麦	春雨のサラダ	卵	マゼドニアンサラダ	卵	和風スパゲティ	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	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	388mg	389mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	628mg	629mg
カリウム	431mg	492mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	433mg	494mg	
リン	88mg	153mg	リン	117mg	182mg	リン	100mg	165mg	リン	108mg	173mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	自身魚のムニエル	卵麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	鶏肉のマナーレード煮	麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵乳麦		
	大根と蓴の出汁煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦	オクラのペロンチーナ	麦	キヌサヤ	麦	きのこのソテー	乳麦		
	マカロニサラダ	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	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	353kcal	596kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	1027mg	1028mg	ナトリウム	565mg	566mg
カリウム	484mg	545mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	406mg	467mg	
リン	192mg	257mg	リン	125mg	190mg	リン	156mg	221mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	乳	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリ田楽	麦	ビーフカレーのルー	乳麦		
	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	ツナあさり煮	麦	ナスの油炒め	麦	アスパラ	麦	白菜の煮びたし	麦		
	明太春雨サラダ	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦	マリネサラダ	卵麦	春雨ダンダン	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦		
	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	378kcal	621kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	593mg	594mg	
カリウム	422mg	483mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	129mg	194mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	981kcal	1710kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	81.4g	239.8g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1786mg	1789mg
	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	409mg	604mg	リン	395mg	590mg	リン	377mg	572mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g
脂質		60.7g	62.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	56.7g	58.5g
炭水化物		92.2g	250.6g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1711mg	1714mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1787mg	1790mg
カリウム		1394mg	1577mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1341mg	1524mg
リン		412mg	607mg	リン	402mg	597mg	リン	383mg	578mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
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	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1711mg	1714mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1787mg	1790mg
	カリウム	1394mg	1577mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1341mg	1524mg
	リン	412mg	607mg	リン	402mg	597mg	リン	383mg	578mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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。