

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	じゃが芋デミグラスソース		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		厚焼き玉子		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		オムレツ						
	カリフラワーの塩炒め		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャガ芋きんぴら		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		和風あんからめソース						
	揚げナスのめかぶ和え		キャベツのピーナッツ和え		和風マヨネーズ和え		大根なます		春雨としめじの炒め物						
									キャベツの白ドレ和え						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	256kcal	499kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	214kcal	457kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	9.0g	9.6g
炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	27.3g	80.1g	
ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	709mg	710mg	
カリウム	515mg	576mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	273mg	334mg	
リン	88mg	153mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	焼肉塩炒め		赤魚の幽庵焼		煮込みタンダーチキン		ブリの蒲焼		チキンピカタ						
	さつまいもの炒り煮		アスパラ		スナップえんどう		人参のきんぴら		トマトソース						
	和風サラダ		ジャーマンポテト		竹輪と菜の花の煮物		麩の野菜あんかけ		チンゲン菜ソテー						
			レインボー春雨		パスタのサラダ		ポテトサラダ		きのこのきんぴら						
									マカロニサラダ						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	358kcal	601kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	420kcal	663kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g
脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	26.0g	26.6g	
炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	737mg	738mg	
カリウム	570mg	631mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	510mg	571mg	
リン	171mg	236mg	リン	147mg	212mg	リン	153mg	218mg	リン	120mg	185mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豆腐ハンバーグ		ささみ大葉フライ		塩ダレポーク		キャベツメンチ		鯖の磯辺焼き						
	きのこあん		インゲンと人参のグラッセ		さつまいもの甘露煮		オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ						
	里芋の揚げ煮		赤玉南瓜煮		ハムの和風サラダ		五色煮		さつまいものレモン煮						
	マカロニとパプリカのサラダ		コーンサラダ				玉子スハサラダ		なすの中華風南蛮漬						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	343kcal	586kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	8.1g	21.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g
脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	20.6g	21.2g	
炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	30.8g	83.6g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	600mg	601mg	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	572mg	633mg	
リン	117mg	182mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	リン	127mg	192mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豆腐ハンバーグ		ささみ大葉フライ		塩ダレポーク		キャベツメンチ		鯖の磯辺焼き						
	きのこあん		インゲンと人参のグラッセ		さつまいもの甘露煮		オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ						
	里芋の揚げ煮		赤玉南瓜煮		ハムの和風サラダ		五色煮		さつまいものレモン煮						
	マカロニとパプリカのサラダ		コーンサラダ				玉子スハサラダ		なすの中華風南蛮漬						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	957kcal	1686kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	55.6g	57.4g
炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	91.5g	249.9g	
ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1610mg	1613mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	
カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1355mg	1538mg	
リン	376mg	571mg	リン	414mg	609mg	リン	444mg	639mg	リン	368mg	563mg	リン	459mg	654mg	
食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1028kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1090kcal	1819kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.7g	57.5g
	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	103.0g	261.4g
	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1411mg	1594mg
	リン	383mg	578mg	リン	420mg	615mg	リン	447mg	642mg	リン	375mg	570mg	リン	465mg	660mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。