

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 大根と蒟蒻の汁煮 レインボー春雨			★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 五百野菜の甘酢和え			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		
	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	255kcal	545kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	422mg	423mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg
	カリウム	383mg	455mg	カリウム	278mg	350mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	107mg	184mg	リン	81mg	158mg	リン	163mg	240mg	リン	136mg	213mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おほか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g ほうけ塩焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 スパゲティサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のパジルチーズ焼き			★ごはん180g さわら南蛮焼 スナックえんどう 油揚げのまじりとじ ポテトマサラダ		
	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	330kcal	620kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	679mg	679mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	560mg	632mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	545mg	617mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg
	リン	187mg	264mg	リン	171mg	248mg	リン	249mg	326mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 旨みチンゲン菜 インゲンとツナのマスタード和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め マリネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ボーグジンジャー ひとくちがんも煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		
	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	255kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	249kcal	539kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	14.3g	19.2g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	751mg	758mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	704mg	705mg
	カリウム	632mg	704mg	カリウム	625mg	697mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	479mg	551mg
	リン	189mg	266mg	リン	190mg	267mg	リン	124mg	201mg	リン	193mg	270mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	840kcal	1710kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	862kcal	1732kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	40.7g	229.4g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	62.3g	251.0g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1583mg	1799mg
	リン	483mg	714mg	リン	442mg	673mg	リン	536mg	767mg	リン	531mg	762mg	リン	553mg	784mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	882kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	50.7g	52.8g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.0g	44.1g
炭水化物		94.0g	282.7g	炭水化物	71.2g	259.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	85.3g	274.0g
ナトリウム		2070mg	2073mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
カリウム		1695mg	1911mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1696mg	1912mg
リン		497mg	728mg	リン	448mg	679mg	リン	548mg	779mg	リン	545mg	776mg	リン	565mg	796mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。