

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり 麩の玉子とじ		★ごはん180g 乳麦 自玉焼き 竹の子と人参のおかか煮 さつま芋サラダ		★ごはん180g 卵 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵麦 ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g 卵麦 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう 和風サラダ			
	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	196kcal	486kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	367mg	368mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	355mg	427mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg
	リン	124mg	201mg	リン	128mg	205mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g ギーマカレーのルー 白菜と人参の炒め煮 春雨と鶏肉の炒め煮		★ごはん180g 乳麦 ささみ大葉フライ インゲンソテー チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g 麦 こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 卵麦 まず白糍焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g 麦 酢豚 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 パンサンスー			
	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	305kcal	595kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	19.8g	24.7g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	31.2g	94.1g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	10.8g	73.7g
	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	665mg	737mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	180mg	257mg	リン	172mg	249mg	リン	206mg	283mg	リン	251mg	328mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し オニオンソテー 豚肉ときのこのベロンチーノ 竹輪のごま炒め		★ごはん180g 乳麦 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 卵麦 ほっけ塩焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 卵麦 やわらかキキョウのガーリックトマト仕立て 人参グラッセ 豚肉と生姜の生煮バター風味 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g 卵麦 メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 若芽とじゃこの炒り卵 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	321kcal	611kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	18.8g	23.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	877mg	878mg
	カリウム	492mg	564mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	461mg	533mg
	リン	221mg	298mg	リン	211mg	288mg	リン	203mg	280mg	リン	169mg	246mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり 麩の玉子とじ		★ごはん180g 乳麦 自玉焼き 竹の子と人参のおかか煮 さつま芋サラダ		★ごはん180g 卵 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵麦 ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g 卵麦 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう 和風サラダ			
	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	822kcal	1692kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	754kcal	1624kcal
	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.4g	46.5g
	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	47.3g	236.0g
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2053mg	2056mg
	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1462mg	1678mg
	リン	525mg	756mg	リン	511mg	742mg	リン	517mg	748mg	リン	549mg	780mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	42.4g	57.1g
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.6g	46.7g
	炭水化物	91.9g	280.6g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	78.2g	266.9g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1582mg	1798mg
	リン	539mg	770mg	リン	523mg	754mg	リン	517mg	748mg	リン	563mg	794mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。