

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月21日(月)		3月22日(火)		3月23日(水)		3月24日(木)		3月25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	卵乳麦	オムレツ	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦					
	ナスの油炒め	麦	トマトソース	麦	きんぴら	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	レモンがぼちゃ	卵乳麦	たたきごぼう	麦	四色なます	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	329kcal	572kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	266kcal	509kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	769mg	770mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	605mg	666mg	
リン	135mg	200mg	リン	167mg	232mg	リン	67mg	132mg	リン	132mg	197mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦	春雨タンタン	麦	白身魚のムニエル	卵麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ	麦					
	大豆の肉じゃが煮	麦	マッシュサラダ	卵麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵乳麦	人蔘シヤトウ	麦	キノコ	麦					
	マッシュサラダ	卵麦	マッシュサラダ	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵乳麦	白菜の煮びたし	卵乳麦	ごま風味炒め	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	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	382kcal	625kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	478mg	479mg
カリウム	536mg	597mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	672mg	733mg	
リン	201mg	266mg	リン	121mg	186mg	リン	214mg	279mg	リン	117mg	182mg	リン	182mg	247mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎みかん(缶)	15g	◎パイナップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	大根と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	鯖のごま醤油焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵麦					
	白菜と豚肉の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	れんごんの土佐煮	麦	インゲンソテー	麦	きのこあん	麦					
	マカロニサラダ	卵麦	豚バラのすき焼き煮	麦	明太春雨サラダ	卵麦	里芋のおろし煮	麦	野菜の味噌煮込み	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	326kcal	569kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	29.2g	82.0g
ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	412mg	473mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	343mg	404mg	
リン	116mg	181mg	リン	136mg	201mg	リン	188mg	253mg	リン	170mg	235mg	リン	74mg	139mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	83.1g	241.5g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1620mg	1803mg
	リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	469mg	664mg	リン	419mg	614mg	リン	380mg	575mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.6g	38.9g
脂質		61.1g	62.9g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		90.5g	248.9g	炭水化物	106.3g	264.7g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	98.6g	257.0g
ナトリウム		1870mg	1873mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
カリウム		1627mg	1810mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1680mg	1863mg
リン		458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	476mg	671mg	リン	425mg	620mg	リン	387mg	582mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	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

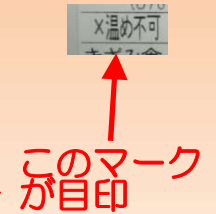


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



- 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。