

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		★ごはん150g 肉団子のまねぎあん シャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 れんこんサラダ						
	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	303kcal	546kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	248kcal	491kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	19.7g	20.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	13.0g	65.8g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	285mg	346mg
	リン	86mg	151mg	リン	128mg	193mg	リン	119mg	184mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.4g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます		★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ナスと蕪の炒め煮 レインボーサラダ		★ごはん150g チャブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 豚ばら肉炒め ズハトマト炒め 野菜のこま和え		★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンソテー 南瓜のコマ煮 ミニクスマカロニサラダ						
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	26.6g	27.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	38.2g	91.0g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	562mg	623mg
	リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	151mg	216mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎ハイチップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイチップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチップル(缶) 1/5g						
	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンフ 青菜のわさび和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 きのこのきんぴら 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g フリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 春雨のマヨネーズ炒め 蕪の野菜あんかけ						
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	21.7g	74.5g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	657mg	658mg
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	419mg	480mg
	リン	159mg	224mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	158mg	223mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ						
	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	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	63.9g	65.7g
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	72.9g	231.3g
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1266mg	1449mg
	リン	408mg	603mg	リン	433mg	628mg	リン	384mg	579mg	リン	379mg	574mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g
合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	64.0g	65.8g
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1769mg	1772mg
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1323mg	1506mg
	リン	411mg	606mg	リン	440mg	635mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。