

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)						
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 コンニャクの香味炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタート和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 ひじきとベーコンの煮物 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	190kcal	480kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	191kcal	481kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.9g	11.0g
	炭水化物	9.0g	71.9g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	215mg	287mg	カリウム	358mg	430mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	247mg	319mg	カリウム	461mg	533mg
	リン	141mg	218mg	リン	135mg	212mg	リン	99mg	176mg	リン	116mg	193mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のごま和え		★ごはん180g チキンヒカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 かぶらのヒナチ味噌和え		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ オクラとほうろひのチナツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 麩と豚肉のチャンプルー コンニャクサラダ						
	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	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	269kcal	559kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	579mg	580mg
	カリウム	426mg	498mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	433mg	505mg
	リン	187mg	264mg	リン	207mg	284mg	リン	193mg	270mg	リン	160mg	237mg	リン	171mg	248mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎バナナ(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g						
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー ひじきとアサリのさっぱり煮 かぼちゃとひよこのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 白菜のおかかボソ酢和え		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし						
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	44.3g	107.2g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	22.8g	85.7g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	854mg	926mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	553mg	625mg
	リン	226mg	303mg	リン	197mg	274mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	1.9g	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	40.9g	43.0g
	炭水化物	73.3g	262.0g	炭水化物	49.7g	238.4g	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	49.4g	238.1g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1883mg	1886mg
	カリウム	1495mg	1711mg	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1298mg	1514mg	カリウム	1447mg	1663mg
	リン	554mg	785mg	リン	539mg	770mg	リン	502mg	733mg	リン	454mg	685mg	リン	515mg	746mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		881kcal	1751kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	42.0g	56.7g
脂質		41.2g	43.3g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.1g	43.2g
炭水化物		88.8g	277.5g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	79.9g	268.6g	炭水化物	83.6g	272.3g
ナトリウム		1870mg	1873mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1889mg	1892mg
カリウム		1555mg	1771mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1567mg	1783mg
リン		561mg	792mg	リン	553mg	784mg	リン	514mg	745mg	リン	460mg	691mg	リン	529mg	760mg
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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。

※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。