

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮ひたし キャロットエック		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら						
	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	273kcal	516kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	279kcal	522kcal			
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	21.1g	73.9g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	570mg	561mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	99mg	164mg	リン	137mg	202mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ		★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 クリームコロッセ マカロニとパブリカのサラダ						
	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	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	15.4g	19.5g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.7g	20.3g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	334mg	395mg
	リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	141mg	206mg	リン	150mg	215mg	リン	177mg	242mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.4g	1.4g
間食	◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g カシキのトマト炒め ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え		◎ハイナツプル(缶) 15g ★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 マーボ春雨 ゴボウのヒリ辛サラダ		◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ		◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参クラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ		◎ハイナツプル(缶) 15g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ミックスメソテー 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ						
	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	327kcal	570kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	30.0g	82.3g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	598mg	659mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	511mg	572mg
	リン	172mg	237mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	61.1g	62.9g
	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	76.2g	234.6g
	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1823mg	1826mg
	カリウム	1742mg	1925mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1362mg	1545mg
	リン	480mg	675mg	リン	404mg	599mg	リン	424mg	619mg	リン	458mg	653mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1051kcal
たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.3g	41.6g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.2g	63.0g
炭水化物		98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	91.4g	249.8g
ナトリウム		2054mg	2057mg	ナトリウム	1724mg	1727mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1826mg	1829mg
カリウム		1798mg	1981mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1585mg	1768mg	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1419mg	1602mg
リン		486mg	681mg	リン	407mg	602mg	リン	431mg	626mg	リン	464mg	659mg	リン	426mg	621mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.6g	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の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

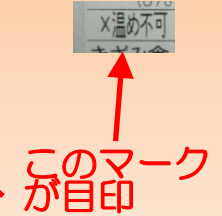


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。