

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)			
朝食	★ごはん150g	がんとどきの含め煮	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	白菜と豚肉の煮ひたし		
		さつま芋の甘露煮		竹輪の五色きんぴら		里芋のおろし揚げ出し		中華うま煮炒め		スイートパンプ		
		野菜サラダ		オクラのポン酢ジュレ		マリーネサラダ		ポテトビーンズサラダ		インゲンのごま和え		
		ドレッシング(小袋)										
		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	186kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	9.2g	9.8g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	298mg	299mg
カリウム	497mg	558mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	
リン	111mg	176mg	リン	132mg	197mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンピカタ		
		法蓮草ソテー		アスパラ		白菜と厚揚げのとりみ煮		スナックえんどう		トマトソース		
		揚ナスの煮物		野菜のトマト煮		ブロッコリーのツナマヨ和え		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		野菜のブラウンソース煮込み		
		マッシュポテト		春雨フルーツサラダ				大根なます		ミッ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	402kcal	645kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.9g	83.7g
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	599mg	600mg
カリウム	493mg	554mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	516mg	577mg	
リン	169mg	234mg	リン	105mg	170mg	リン	140mg	205mg	リン	191mg	256mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎パイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g	牛肉の柳川風煮	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	フリの塩焼	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	天津飯の具		
		ウインナーときのこの炒め物		パスタのクリーム煮		人参シャトー		切干大根煮		豚肉と大根のピリ辛煮		
		和風マヨネーズ和え		ごぼうのごま酢和え		かぼちやのゴマ煮		玉子スパサラダ		マセドニアンサラダ		
						葱とえのきのさつと煮						
		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	392kcal	635kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.2g	80.0g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	744mg	745mg
カリウム	459mg	520mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	270mg	331mg	
リン	144mg	209mg	リン	182mg	247mg	リン	175mg	240mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		
	エネルギー	980kcal	1793kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1184mg	1367mg
	リン	424mg	619mg	リン	419mg	614mg	リン	401mg	596mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1059kcal
たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
脂質	59.3g	61.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	61.1g	62.9g	
炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	97.8g	256.2g	
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1244mg	1427mg	
リン	431mg	626mg	リン	425mg	620mg	リン	404mg	599mg	リン	433mg	628mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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。