

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め		
	じゃが芋デミグラスソース	麦	小倉金時	卵	きんぴら	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦		
	ナスの油炒め	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	レモンかぼちゃ	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦		
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦										
	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	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	445mg	446mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	405mg	466mg	
リン	135mg	200mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	117mg	182mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグ		
	大根と鶏肉の煮物	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	れんこんの主佐煮	麦	インゲンソテー	麦	きのこあん	卵麦		
	中華うま煮炒め	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	人参じりしり	麦	ごま風味炒め	卵麦		
	マカロニサラダ	卵麦	和風サラダ	卵			ポテトサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵		
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	689mg	690mg
カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	617mg	678mg	
リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	189mg	254mg	リン	191mg	256mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	和風唐揚げ	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	サクラのチリソースかけ		
	海老と玉子の塩あんかけ	麦	竹輪のごま炒め	麦	アスパラ	麦	人参シヤトー	麦	スナップえんどう	麦		
	春雨タンタン	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵			野菜のパジルチーズ焼き	卵乳麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦		
	大豆の肉じゃが煮	卵乳麦					揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦	四喜なます	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	379kcal	622kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	36.9g	89.7g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	629mg	630mg
カリウム	536mg	597mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	426mg	487mg	
リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	172mg	237mg	リン	87mg	152mg	
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	1.6g	1.6g	
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	989kcal	1718kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	24.9g	37.2g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.4g	234.8g
	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1763mg	1766mg
	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1310mg	1493mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1448mg	1630mg
	リン	463mg	658mg	リン	351mg	546mg	リン	428mg	623mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質		30.3g	42.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.3g	37.6g
脂質		60.1g	61.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	63.3g	65.1g
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	87.9g	246.3g
ナトリウム		1953mg	1956mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1766mg	1769mg
カリウム		1629mg	1812mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1504mg	1687mg
リン		469mg	664mg	リン	354mg	549mg	リン	435mg	630mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。