

(たんぱく60g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180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋の中巻風サラダ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 フロッコリーのサラダ 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	212kcal	502kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	24.2g	87.1g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	623mg	623mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	704mg	705mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	416mg	416mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	160mg	237mg	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ		★ごはん180g ホッケの幽庵焼 スナッフえんどう 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参クラッセ 野菜のブラウンスライス煮込み インゲンのごま和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮			
	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	295kcal	585kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	261kcal	551kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	22.8g	85.7g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	567mg	568mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	868mg	940mg	カリウム	561mg	633mg
	リン	222mg	299mg	リン	187mg	264mg	リン	267mg	344mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 葱とえのきのさっと煮 コーンスロースサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんも煮 フロッコリーのカニカママヨネーズ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g サワラののおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	607mg	679mg
	リン	181mg	258mg	リン	213mg	290mg	リン	199mg	276mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	67.1g	255.8g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2022mg	2025mg
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1624mg	1840mg
	リン	563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	605mg	836mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	899kcal
たんぱく質		42.5g	57.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		46.6g	48.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g
炭水化物		81.1g	269.8g	炭水化物	92.4g	281.1g	炭水化物	92.1g	280.8g	炭水化物	90.1g	278.8g
ナトリウム		1879mg	1882mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2028mg	2031mg
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム	1746mg	1962mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1737mg	1953mg
リン		575mg	806mg	リン	555mg	786mg	リン	619mg	850mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

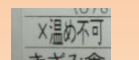


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。