

(たんぱく60g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180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	三井寺煮	★ごはん180g	チリコンカン	★ごはん180g	オムレツ			
	肉野菜煮込み	卵乳麦	揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦	小車数煮	麦	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	ホワイトソース	卵麦			
	人参と春雨のサラダ	麦	法蓮草のおひたし	麦	旨みテンゲン菜	乳麦か	中華サラダ	乳麦	野菜炒め	卵麦			
						キャベツのピーナッツ和え	麦落		法蓮草のごまマヨネーズ	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	
	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	7.8g	12.7g	
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.6g	16.1g	
	炭水化物	30.1g	93.0g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	31.8g	94.7g	
	ナトリウム	888mg	889mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	457mg	529mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	677mg	749mg		
リン	144mg	221mg	リン	86mg	163mg	リン	145mg	222mg	リン	210mg	287mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん180g	牛肉のちゃんぷる	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん180g	さば梅煮	★ごはん180g	鶏肉の香草焼			
	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉のカレー煮	麦	里芋のおろし煮	麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦			
	かぶのピーナッツ味噌和え	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	和風サラダ	卵	竹の子と人参のおかか煮	麦			
			マカロニパプリカのサラダ	卵麦					春雨フルーツサラダ	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	11.9g	16.8g	
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	760mg	761mg	
カリウム	508mg	580mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	444mg	516mg		
リン	177mg	254mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	161mg	238mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g	サラダのごま焼	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ			
	ピーマンのおかか和え	麦	鶏のいそべ焼	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦落	インゲンと人参のグラッセ	乳麦			
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦			
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	菜の花ときこの酢味噌和え						養菊のなめこ和え	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	
	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg	
カリウム	531mg	603mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg		
リン	204mg	281mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
合計	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	65.8g	254.5g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	53.7g	242.4g	炭水化物	72.0g	260.7g	
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	
	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1662mg	1878mg	
	リン	525mg	756mg	リン	412mg	643mg	リン	490mg	721mg	リン	537mg	768mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
脂質	46.1g	48.2g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.6g	47.7g		
炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	95.0g	283.7g		
ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2248mg	2251mg		
カリウム	1609mg	1825mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1775mg	1991mg		
リン	537mg	768mg	リン	418mg	649mg	リン	504mg	735mg	リン	549mg	780mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g		

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。