

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月7日(月)		11月8日(火)		11月9日(水)		11月10日(木)		11月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み こんにゃくの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g スクランブルエッグ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ			
	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	218kcal	508kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	12.0g	12.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	785mg	786mg
	カリウム	319mg	391mg	カリウム	310mg	382mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	341mg	413mg
	リン	151mg	228mg	リン	78mg	155mg	リン	161mg	238mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参クラッセ		★ごはん180g 肉丼の具 大根と露の出汁煮		★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 スナッフえんどう			
	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	291kcal	581kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	284kcal	574kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.1g	22.8g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	680mg	681mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	414mg	486mg
	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg	リン	207mg	284mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら		◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 塩タレホク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホイコーロ ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	20.7g	25.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	16.0g	16.1g	脂質	21.3g	21.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	26.2g	89.1g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	581mg	653mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg
	リン	188mg	265mg	リン	237mg	314mg	リン	218mg	295mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	876kcal	1746kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.7g	50.8g
	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	46.2g	234.9g	炭水化物	66.2g	254.9g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1267mg	1483mg
	リン	552mg	783mg	リン	484mg	715mg	リン	586mg	817mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	972kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		46.5g	48.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.9g	51.0g
炭水化物		77.6g	266.3g	炭水化物	91.5g	280.2g	炭水化物	76.7g	265.4g	炭水化物	89.2g	277.9g
ナトリウム		2021mg	2030mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
カリウム		1420mg	1636mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1380mg	1596mg
リン		564mg	795mg	リン	498mg	729mg	リン	592mg	823mg	リン	461mg	692mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

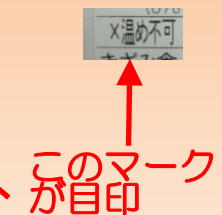


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。