

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4日(金)						
朝食	★ごはん180g 豆腐のソナ あんかけ 野菜のバジルチーズ焼き キャロットエック		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え						
	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	238kcal	528kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	308mg	309mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	349mg	421mg
	リン	93mg	170mg	リン	102mg	179mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとさぼろのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 豚たまきヤベツ 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンえんどう 揚ナスの煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 白身魚のムニエル 白菜と豚肉の煮ひたし マリネサラダ		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参クラッセ 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え						
	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	236kcal	526kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.7g	85.6g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	620mg	692mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	527mg	599mg
	リン	239mg	316mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	146mg	223mg	リン	91mg	168mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き アスパラ 旨みチンゲン菜 ハンパンスーサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 中華丼の具 ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スハゲティサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おほかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 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	283kcal	573kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	959mg	960mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	640mg	641mg
	カリウム	588mg	660mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	247mg	324mg	リン	250mg	327mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.0g	47.1g
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	54.5g	243.2g
	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1820mg	1823mg	ナトリウム	2135mg	2138mg
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1629mg	1845mg	カリウム	1359mg	1575mg
	リン	579mg	810mg	リン	586mg	817mg	リン	460mg	691mg	リン	503mg	734mg	リン	411mg	642mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	922kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		43.4g	45.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.2g	47.3g
炭水化物		81.8g	270.5g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	85.4g	274.1g
ナトリウム		1704mg	1707mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	2141mg	2144mg
カリウム		1751mg	1967mg	カリウム	1723mg	1939mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1742mg	1958mg	カリウム	1479mg	1695mg
リン		585mg	816mg	リン	600mg	831mg	リン	466mg	697mg	リン	515mg	746mg	リン	425mg	656mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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の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

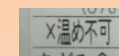


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。