

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	厚焼き玉子	卵乳麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵乳麦					
	竹輪のごま炒め	麦	シヤーマンポテト	麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	揚げナスの煮物	麦					
	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	和風マヨネーズ和え	麦	大根なます	麦	和風サラダ	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	302kcal	545kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	21.0g	73.8g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	679mg	680mg
カリウム	469mg	530mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	335mg	396mg	
リン	90mg	155mg	リン	138mg	203mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	リン	102mg	167mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵					
	豆腐ハンバーグ	卵	ささみ天麩フライ	卵	カルピ井の具	卵	キャベツメンチ	卵	鯖の磯辺焼き	卵					
	和風あんからめソース	麦	人参のレモン煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	アスパラ	麦					
	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	キャベツサラダ	麦	人参しりしり	麦	野菜のバジルチーズ焼き	麦					
	マカロニとパプリカのサラダ	卵	コーンサラダ	卵	ドレッシング(小袋)	麦	さっぱりポテトサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	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	340kcal	583kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	16.2g	69.0g
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	536mg	537mg	
カリウム	303mg	364mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	94mg	159mg	リン	133mg	198mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵					
	ホークチップ	卵	赤魚の幽庵焼	麦	煮込みタン・ドリ・チキン	卵	ツリノ蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵					
	きんぴられんこん	麦	アスパラ	麦	チンゲン菜ソテー	麦	ふきのきんぴら	麦	春雨としめじの炒め物	麦					
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	赤玉南瓜煮	麦	シヤカ芋さんひら	麦	数の野菜あんかけ	麦	さつま芋サラダ	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	343kcal	586kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	45.3g	98.1g
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	739mg	740mg	
カリウム	609mg	670mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	536mg	597mg	
リン	163mg	228mg	リン	142mg	207mg	リン	121mg	186mg	リン	104mg	169mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	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	985kcal	1714kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	82.5g	240.9g
	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1697mg	1700mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	1701mg	1704mg	ナトリウム	1954mg	1957mg
	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1561mg	1744mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1477mg	1660mg
	リン	347mg	542mg	リン	413mg	608mg	リン	419mg	614mg	リン	356mg	551mg	リン	394mg	589mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		1049kcal	1778kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		103.9g	262.3g	炭水化物	106.3g	264.7g	炭水化物	112.5g	270.9g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	94.0g	252.4g
ナトリウム		2036mg	2039mg	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	1957mg	1960mg
カリウム		1441mg	1624mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1596mg	1779mg	カリウム	1533mg	1716mg
リン		354mg	549mg	リン	419mg	614mg	リン	422mg	617mg	リン	363mg	558mg	リン	400mg	595mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

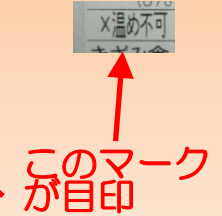


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。