

(たんぱく60g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180g	チースナムレット	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとろみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	ひき肉と豆腐のうま煮	肉団子と白菜のとろみ煮	豚の玉子とじ	肉豆腐煮	コンニャクの辛味炒め	菜の花と牛肉の煮物	野菜のブラウンソース煮込み					
	れんこんサラダ	卵麦	プロックリーのカニカママヨネーズ	麦落か	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	大根と露の出汁煮					
	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	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	139kcal	429kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	598mg	599mg
	カリウム	259mg	331mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	597mg	669mg
リン	158mg	235mg	リン	167mg	244mg	リン	100mg	177mg	リン	131mg	208mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	牛肉のちゃんぷる	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	カレーの甘酢野菜あんかけ					
	アスパラ	麦	鶏肉ヒーマン炒め	卵乳麦	メンチカツ	麦	スナッペン	麦	メンチカツ	麦					
	大豆と人参の煮物	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	カリフラワーの塩炒め	麦	たたきごぼう	麦					
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	295kcal	585kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	32.4g	95.3g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	729mg	730mg
カリウム	703mg	775mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	489mg	561mg	
リン	244mg	321mg	リン	186mg	263mg	リン	183mg	260mg	リン	132mg	209mg	リン	230mg	307mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g					
	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	ます白紙焼	★ごはん180g	鶏肉のカレ	★ごはん180g	ウリの西京焼	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	スナッペン	麦	人参グラッセ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦					
	白菜のおかかポン酢和え	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	キャベツの白ドレ和え	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	730mg	731mg
カリウム	594mg	666mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	530mg	602mg	
リン	191mg	268mg	リン	249mg	326mg	リン	122mg	199mg	リン	185mg	262mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	ます白紙焼	★ごはん180g	鶏肉のカレ	★ごはん180g	ウリの西京焼	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	スナッペン	麦	人参グラッセ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦					
	白菜のおかかポン酢和え	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	キャベツの白ドレ和え	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	594mg	666mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	530mg	602mg
リン	191mg	268mg	リン	249mg	326mg	リン	122mg	199mg	リン	185mg	262mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	44.9g	59.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	42.0g	230.7g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	64.3g	253.0g
	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1366mg	1582mg	カリウム	1616mg	1832mg
	リン	593mg	824mg	リン	602mg	833mg	リン	405mg	636mg	リン	448mg	679mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	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	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	902kcal
たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	45.7g	60.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.9g	56.6g	
脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.5g	44.6g	
炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	65.0g	253.7g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	93.2g	281.9g	炭水化物	87.3g	276.0g	
ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	
カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1729mg	1945mg	
リン	607mg	838mg	リン	614mg	845mg	リン	411mg	642mg	リン	462mg	693mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	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	5.3g	5.3g	

※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2.0~3.0%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。