

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25日(金)			
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレー	卵乳麦	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	卵乳麦	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵乳麦	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	13.3g	13.9g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	10.7g	63.5g	炭水化物	14.8g	67.6g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	552mg	553mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	198mg	259mg	
	リン	86mg	151mg	リン	157mg	222mg	リン	119mg	184mg	リン	84mg	149mg	リン	78mg	143mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	199kcal	442kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
昼食	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	麦	★ごはん150g	鶏の蒲焼	卵乳麦	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	26.7g	27.3g	
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	18.7g	71.5g	
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	541mg	542mg	
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	404mg	465mg	
	リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	121mg	186mg	リン	138mg	203mg	リン	171mg	236mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
間食	◎ハイナッブル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎ハイナッブル(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎ハイナッブル(缶)	15g	◎ハイナッブル(缶)	15g	◎ハイナッブル(缶)	15g	◎ハイナッブル(缶)	15g
	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	
	脂質	0.1g	0.1g	脂質	0.1g	0.1g	脂質	0.1g	0.1g	脂質	0.1g	0.1g	脂質	0.1g	0.1g	
	炭水化物	1.0g	1.0g	炭水化物	1.0g	1.0g	炭水化物	1.0g	1.0g	炭水化物	1.0g	1.0g	炭水化物	1.0g	1.0g	
	ナトリウム	1.0mg	1.0mg	ナトリウム	1.0mg	1.0mg	ナトリウム	1.0mg	1.0mg	ナトリウム	1.0mg	1.0mg	ナトリウム	1.0mg	1.0mg	
	カリウム	1.0mg	1.0mg	カリウム	1.0mg	1.0mg	カリウム	1.0mg	1.0mg	カリウム	1.0mg	1.0mg	カリウム	1.0mg	1.0mg	
	リン	1.0mg	1.0mg	リン	1.0mg	1.0mg	リン	1.0mg	1.0mg	リン	1.0mg	1.0mg	リン	1.0mg	1.0mg	
	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	食塩相当量	0.1g	0.1g	
	エネルギー	1.0kcal	1.0kcal	エネルギー	1.0kcal	1.0kcal	エネルギー	1.0kcal	1.0kcal	エネルギー	1.0kcal	1.0kcal	エネルギー	1.0kcal	1.0kcal	
	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	たんぱく質	1.0g	1.0g	
夕食	★ごはん150g	豚生姜焼き	麦	★ごはん150g	さつまいもと鶏肉の炒め物	麦	★ごはん150g	チャーハン	卵乳麦	★ごはん150g	豚ばら肉炒め	麦	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	麦	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	42.4g	95.2g	
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	563mg	564mg	
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	524mg	585mg	
	リン	163mg	228mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	138mg	203mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
合計	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	75.9g	234.3g	
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1126mg	1309mg	
	リン	408mg	603mg	リン	426mg	621mg	リン	384mg	579mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
脂質	57.1g	58.9g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	60.5g	62.3g		
炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	113.4g	271.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	91.1g	249.5g		
ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1657mg	1660mg		
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1183mg	1366mg		
リン	411mg	606mg	リン	433mg	628mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	390mg	585mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g		

※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

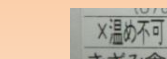


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。