

(たんぱく60g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180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハンサンスー		
	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	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	214kcal	504kcal	258kcal	548kcal	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	7.2g	12.1g	7.7g	12.6g	7.9g	12.8g	9.3g	14.2g
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	14.1g	14.8g	15.0g	15.7g	10.1g	10.8g
	炭水化物	15.4g	78.3g	20.2g	83.1g	16.1g	79.0g	23.1g	86.0g	21.4g	84.3g
	ナトリウム	535mg	536mg	333mg	334mg	737mg	738mg	598mg	599mg	779mg	780mg
	カリウム	488mg	560mg	383mg	455mg	318mg	390mg	487mg	559mg	309mg	381mg
	リン	133mg	210mg	144mg	221mg	102mg	179mg	149mg	226mg	133mg	210mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナックうどん 法蓮草ソテー 玉子スハサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ホテトマサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 麦か ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉とときのこのバター醤油 豚肉のマヨマスタード炒め		★ごはん180g フリの味噌焼 塩枝豆		
	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	321kcal	611kcal	320kcal	610kcal	284kcal	574kcal	288kcal	578kcal	291kcal	581kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	16.0g	20.9g	14.9g	19.8g	15.4g	20.3g	17.8g	22.7g
	脂質	22.0g	22.7g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	19.4g	20.1g	14.2g	14.9g
	炭水化物	15.2g	78.1g	22.7g	85.6g	20.0g	82.9g	12.2g	75.1g	21.1g	84.0g
	ナトリウム	642mg	643mg	840mg	841mg	629mg	630mg	809mg	810mg	686mg	687mg
	カリウム	410mg	482mg	663mg	735mg	509mg	581mg	396mg	468mg	605mg	677mg
	リン	180mg	257mg	218mg	295mg	209mg	286mg	181mg	258mg	165mg	242mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		
	★ごはん180g キーマカレーのル 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のビーナッツ和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 大根なます		★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちやの揚げ煮 菜の花のおひたし		
	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	272kcal	562kcal	281kcal	571kcal	321kcal	611kcal	231kcal	521kcal	350kcal	640kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	17.4g	22.3g	18.9g	23.8g	16.1g	21.0g	12.6g	17.5g
	脂質	11.6g	12.3g	12.6g	13.3g	18.4g	19.1g	9.3g	10.0g	20.9g	21.6g
	炭水化物	27.1g	90.0g	25.9g	88.8g	19.7g	82.6g	20.9g	83.8g	27.3g	90.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	817mg	818mg	857mg	858mg	788mg	789mg	741mg	742mg
	カリウム	736mg	808mg	591mg	663mg	600mg	672mg	581mg	653mg	659mg	731mg
	リン	210mg	287mg	197mg	274mg	206mg	283mg	239mg	316mg	183mg	260mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	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	813kcal	1683kcal	845kcal	1715kcal	819kcal	1689kcal	777kcal	1647kcal	852kcal	1722kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	40.6g	55.3g	41.5g	56.2g	39.4g	54.1g	39.7g	54.4g
	脂質	47.5g	49.6g	45.5g	47.6g	47.7g	49.8g	43.7g	45.8g	45.2g	47.3g
	炭水化物	57.7g	246.4g	68.8g	257.5g	55.8g	244.5g	56.2g	244.9g	69.8g	258.5g
	ナトリウム	2058mg	2061mg	1990mg	1993mg	2223mg	2226mg	2195mg	2198mg	2206mg	2209mg
	カリウム	1634mg	1850mg	1637mg	1853mg	1427mg	1643mg	1464mg	1680mg	1573mg	1789mg
	リン	523mg	754mg	559mg	790mg	517mg	748mg	569mg	800mg	481mg	712mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g
	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		941kcal	1811kcal	941kcal	1811kcal	945kcal	1815kcal	905kcal	1775kcal	978kcal	1848kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	41.4g	56.1g	42.1g	56.8g	40.2g	54.9g	40.3g	55.0g
脂質		47.7g	49.8g	45.7g	47.8g	47.9g	50.0g	43.9g	46.0g	45.4g	47.5g
炭水化物		88.6g	277.3g	91.8g	280.5g	86.3g	275.0g	87.1g	275.8g	100.3g	289.0g
ナトリウム		2064mg	2067mg	1996mg	1999mg	2225mg	2228mg	2201mg	2204mg	2208mg	2211mg
カリウム		1754mg	1970mg	1750mg	1966mg	1541mg	1757mg	1584mg	1800mg	1687mg	1903mg
リン		537mg	768mg	571mg	802mg	523mg	754mg	583mg	814mg	487mg	718mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g

※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。