

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)							
朝食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	麦					
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵乳麦	★ごはん180g	麦					
	白菜のスープ煮	卵乳麦	鶏ごぼう	麦	目玉焼き	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵乳麦	人蔘の炒り煮	麦					
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	パインキャロットラペ	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	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	152kcal	442kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	208kcal	498kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	274mg	275mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	569mg	570mg	
カリウム	410mg	482mg	カリウム	431mg	559mg	カリウム	137mg	209mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	511mg	583mg	
リン	119mg	196mg	リン	130mg	207mg	リン	102mg	179mg	リン	100mg	177mg	リン	151mg	228mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	乳麦					
	大根と鶏肉の煮物	麦	白身魚のムニエル	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	乳麦					
	揚げナスの煮物	卵麦	豚バラのすき焼き煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	カレーの竜田揚	麦	鶏肉のデミグラスソース	乳麦					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	葉の花のソナごま和え	麦	インゲンと人参のグラッセ	卵麦	ナスの焼肉炒め	卵麦	スハソテー	乳麦					
	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	292kcal	582kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.4g	85.3g
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	495mg	496mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	558mg	630mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	351mg	423mg	
リン	171mg	248mg	リン	209mg	286mg	リン	137mg	214mg	リン	206mg	283mg	リン	176mg	253mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦					
フリの磯辺焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	ホッケーの幽庵焼	麦	手作りのハンバーグ	卵乳麦	塩タレ焼き	卵乳麦						
アスパラ	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵麦	塩枝豆	麦	おろしポン酢ソース	麦	旨みチンゲン菜	乳麦						
豚肉と野菜の生煮炒め	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵麦	人参クラッセ	卵麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦						
スイーツおさつ	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦								
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	363kcal	653kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	
たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	
脂質	14.8g	15.9g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	18.2g	18.9g	
炭水化物	37.9g	100.8g	炭水化物	29.2g	92.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	19.4g	82.3g	
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	905mg	906mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	664mg	736mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	697mg	769mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	172mg	249mg	リン	172mg	249mg	リン	264mg	341mg	リン	239mg	316mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	807kcal	1677kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	39.0g	227.7g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	63.1g	251.8g
	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1541mg	1544mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1270mg	1486mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1416mg	1632mg
	リン	462mg	693mg	リン	511mg	742mg	リン	503mg	734mg	リン	545mg	776mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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					
	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	93.6g	282.3g
	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1550mg	1553mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1752mg	1968mg	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1530mg	1746mg
	リン	474mg	705mg	リン	517mg	748mg	リン	517mg	748mg	リン	557mg	788mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

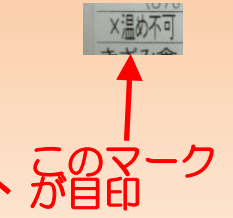


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。