

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	オムレツ	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	卵麦		
	ホワイトソース	卵麦	ごま風味炒め	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	卵麦	ジャカ芋きんぴら	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦		
	スパトマト炒め	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	大根なます	卵麦		
	カラフルサラダ	卵麦										
	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	301kcal	544kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	12.3g	12.9g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	29.0g	81.8g
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	496mg	497mg	
カリウム	404mg	465mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	367mg	428mg	
リン	149mg	214mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	ポテトコロッケ	卵麦	焼肉塩炒め	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま芋の炒り煮	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	豚ハラのすき焼き煮	卵麦	和風サラダ	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	ごぼうのごま酢和え	卵麦										
	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	367kcal	610kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	14.5g	18.6g
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	28.3g	81.1g
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	533mg	534mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	394mg	455mg	
リン	123mg	188mg	リン	171mg	236mg	リン	144mg	209mg	リン	160mg	225mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎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			
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	豚ハラと蓮根の炒め物	卵麦	豆腐ハンバーグ	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	ジャカ芋の中巻炒め	卵麦	きのこあん	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	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	318kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	30.8g	83.6g
ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	588mg	589mg	
カリウム	560mg	621mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	
リン	151mg	216mg	リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	豚ハラと蓮根の炒め物	卵麦	豆腐ハンバーグ	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	ジャカ芋の中巻炒め	卵麦	きのこあん	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	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	318kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	30.8g	83.6g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	588mg	589mg
カリウム	560mg	621mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	
リン	151mg	216mg	リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	986kcal	1715kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	79.8g	238.2g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1617mg	1620mg
	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1373mg	1556mg
	リン	423mg	618mg	リン	383mg	578mg	リン	411mg	606mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1040kcal
たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	54.5g	56.3g	
炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	103.3g	261.7g	
ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	1618mg	1621mg	
カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1430mg	1613mg	
リン	429mg	624mg	リン	390mg	585mg	リン	417mg	612mg	リン	454mg	649mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

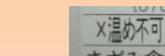


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。