

(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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	301kcal	9.3g	14.7g	31.0g	586mg	404mg	149mg	1.5g	269kcal	6.4g	14.5g	29.0g	496mg	367mg	132mg	1.3g
	544kcal	13.4g	15.3g	83.8g	572mg	465mg	214mg	1.5g	512kcal	10.5g	15.1g	81.8g	497mg	428mg	197mg	1.3g
	256kcal	6.9g	16.2g	21.5g	573mg	581mg	119mg	1.5g	269kcal	6.9g	12.3g	24.1g	531mg	459mg	121mg	1.4g
499kcal	11.0g	16.8g	74.3g	573mg	642mg	184mg	1.5g	512kcal	11.0g	12.9g	76.9g	532mg	520mg	186mg	1.4g	
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	36kcal	8.2g	21.8g	35.3g	815mg	511mg	123mg	2.1g	308kcal	11.1g	17.8g	24.5g	578mg	444mg	144mg	1.5g
	610kcal	12.3g	22.4g	88.1g	816mg	572mg	188mg	2.1g	551kcal	15.2g	18.4g	77.3g	579mg	505mg	209mg	1.5g
	357kcal	12.8g	21.1g	28.5g	767mg	631mg	171mg	1.9g	308kcal	11.1g	17.8g	24.5g	578mg	444mg	144mg	1.5g
600kcal	16.9g	21.7g	81.3g	767mg	631mg	236mg	2.0g	551kcal	15.2g	18.4g	77.3g	579mg	505mg	209mg	1.5g	
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						
	スハゲテイサラダ	卵麦	スハゲテイサラダ	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	318kcal	9.9g	20.9g	21.1g	665mg	560mg	151mg	1.7g	398kcal	11.2g	18.9g	45.4g	539mg	646mg	135mg	1.4g
	561kcal	14.0g	21.5g	73.9g	666mg	621mg	216mg	1.7g	641kcal	15.3g	19.5g	98.2g	540mg	707mg	200mg	1.4g
352kcal	6.5g	22.4g	29.8g	710mg	331mg	93mg	1.8g	398kcal	11.2g	18.9g	45.4g	539mg	646mg	135mg	1.4g	
595kcal	10.6g	23.0g	82.6g	711mg	392mg	158mg	1.8g	641kcal	15.3g	19.5g	98.2g	540mg	707mg	200mg	1.4g	
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						
	スハゲテイサラダ	卵麦	スハゲテイサラダ	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	318kcal	9.9g	20.9g	21.1g	665mg	560mg	151mg	1.7g	349kcal	10.0g	19.0g	30.8g	588mg	612mg	159mg	1.5g
	592kcal	14.1g	20.1g	83.6g	589mg	673mg	224mg	1.5g	592kcal	14.1g	20.1g	83.6g	589mg	673mg	224mg	1.5g
	327kcal	13.9g	18.5g	25.7g	641mg	489mg	177mg	1.6g	327kcal	13.9g	18.0g	25.7g	641mg	489mg	177mg	1.6g
570kcal	18.0g	19.1g	78.5g	642mg	550mg	242mg	1.6g	570kcal	18.0g	19.1g	78.5g	642mg	550mg	242mg	1.6g	
合計	★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						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	986kcal	27.4g	57.4g	87.4g	2066mg	1475mg	423mg	5.3g	1715kcal	39.7g	59.2g	245.8g	2069mg	1658mg	618mg	5.3g
	1762kcal	42.1g	57.9g	242.5g	1818mg	1331mg	425mg	4.6g	1698kcal	42.1g	57.9g	242.5g	1818mg	1331mg	425mg	4.6g
	1034kcal	27.8g	57.5g	98.9g	2069mg	1531mg	429mg	5.3g	1762kcal	42.5g	58.0g	258.0g	1821mg	1574mg	627mg	4.6g
	1758kcal	38.9g	61.6g	253.7g	2054mg	1725mg	390mg	5.3g	1758kcal	38.9g	61.6g	253.7g	2054mg	1725mg	390mg	5.3g
	1023kcal	31.6g	54.3g	100.3g	1685mg	1619mg	417mg	4.3g	1752kcal	43.9g	56.1g	258.7g	1685mg	1802mg	612mg	4.3g
	1704kcal	43.5g	56.0g	247.2g	1685mg	1746mg	606mg	4.3g	1704kcal	43.5g	56.0g	247.2g	1685mg	1746mg	606mg	4.3g
	1706kcal	43.2g	56.2g	246.5g	1617mg	1373mg	451mg	4.2g	1706kcal	43.2g	56.3g	261.7g	1620mg	1556mg	646mg	4.2g
1033kcal	30.2g	56.2g	99.6g	1821mg	1391mg	432mg	4.6g	1762kcal	42.5g	58.0g	258.0g	1821mg	1574mg	627mg	4.6g	

※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

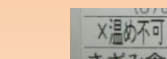


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。