

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 切干大根のカレーきんぴら マカロニと法蓮草のソテー		★ごはん150g 揚げ文の柚子おろしあん 白菜と豚肉の煮びたし キャロットエック		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナあっさり煮 かにかまサラダ		★ごはん150g 目玉焼き ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 野菜のブラウンソース煮込み キャベツとベーコンの和え物		
	エネルギー	199kcal	442kcal	273kcal	516kcal	220kcal	463kcal	273kcal	516kcal	220kcal	463kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	5.6g	9.7g	7.8g	11.9g	6.9g	11.0g	7.4g	11.5g
	脂質	10.1g	10.7g	17.9g	18.5g	12.3g	12.9g	19.7g	20.3g	10.7g	11.3g
	炭水化物	20.4g	73.2g	20.6g	73.4g	18.7g	71.5g	17.8g	70.6g	24.4g	77.2g
	ナトリウム	383mg	384mg	531mg	532mg	548mg	549mg	394mg	395mg	698mg	699mg
	カリウム	206mg	267mg	300mg	361mg	498mg	559mg	353mg	414mg	451mg	512mg
	リン	75mg	140mg	77mg	142mg	107mg	172mg	130mg	195mg	117mg	182mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 一ロナスのオランダ煮 スイートおさつ		★ごはん150g カレーの韓国焼 スナッフえんどう かぼちやの玉米煮 レインボーサラダ		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚ハラチンジャオ さつま芋サラダ		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参クラッセ 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 春雨フルーツサラダ	
エネルギー		385kcal	628kcal	366kcal	609kcal	341kcal	584kcal	348kcal	591kcal	403kcal	646kcal
たんぱく質		9.6g	13.7g	11.5g	15.6g	11.7g	15.8g	6.6g	10.7g	11.8g	15.9g
脂質		18.8g	19.4g	20.7g	21.3g	19.4g	20.0g	22.2g	22.8g	24.5g	25.1g
炭水化物		44.0g	96.8g	33.4g	86.2g	29.8g	82.6g	30.7g	83.5g	31.5g	84.3g
ナトリウム		406mg	407mg	353mg	354mg	594mg	595mg	732mg	733mg	644mg	645mg
カリウム		617mg	678mg	636mg	697mg	376mg	437mg	550mg	611mg	503mg	564mg
リン		147mg	212mg	171mg	236mg	127mg	192mg	108mg	173mg	161mg	226mg
食塩相当量		1.0g	1.0g	0.9g	0.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g
間食		◎ハイナツプル(缶) 75g ★ごはん150g ホークチップ 若芽とじゃこの炒り卵 クリームコロッケ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ウインナーときのこの炒め物 さっぱりポテトサラダ		◎ハイナツプル(缶) 75g ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参のレモン煮 牛肉のきんぴら 春雨のサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 しめじのバター醤油パスタ えびポテトサラダ		◎ハイナツプル(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ ハンズルハ きんぴら マツフユサラダ	
	エネルギー	398kcal	641kcal	324kcal	567kcal	404kcal	647kcal	352kcal	595kcal	359kcal	602kcal
	たんぱく質	13.8g	17.9g	10.3g	14.4g	10.2g	14.3g	10.1g	14.2g	8.8g	12.9g
	脂質	27.9g	28.5g	22.1g	22.7g	24.0g	24.6g	17.6g	18.2g	21.3g	21.9g
	炭水化物	22.5g	75.3g	21.8g	74.6g	32.1g	84.9g	37.4g	90.2g	32.3g	85.1g
	ナトリウム	754mg	755mg	792mg	793mg	715mg	716mg	777mg	778mg	609mg	610mg
	カリウム	422mg	483mg	495mg	556mg	446mg	507mg	513mg	574mg	342mg	403mg
	リン	165mg	230mg	125mg	190mg	144mg	209mg	154mg	219mg	129mg	194mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.6g
	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		982kcal	1711kcal	963kcal	1692kcal	965kcal	1694kcal	973kcal	1702kcal	982kcal	1711kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	27.4g	39.7g	29.7g	42.0g	23.6g	35.9g	28.0g	40.3g
脂質		56.8g	58.6g	60.7g	62.5g	55.7g	57.5g	59.5g	61.3g	56.5g	58.3g
炭水化物		86.9g	245.3g	75.8g	234.2g	80.6g	239.0g	85.9g	244.3g	88.2g	246.6g
ナトリウム		1543mg	1546mg	1676mg	1679mg	1857mg	1860mg	1903mg	1906mg	1951mg	1954mg
カリウム		1245mg	1428mg	1431mg	1614mg	1320mg	1503mg	1416mg	1599mg	1296mg	1479mg
リン		387mg	582mg	373mg	568mg	378mg	573mg	392mg	587mg	407mg	602mg
食塩相当量		3.9g	3.9g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	4.9g	5.0g
合計		エネルギー	1045kcal	1774kcal	1027kcal	1756kcal	1028kcal	1757kcal	1021kcal	1750kcal	1045kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	27.8g	40.1g	30.0g	42.3g	24.0g	36.3g	28.3g	40.6g
	脂質	56.9g	58.7g	60.8g	62.6g	55.8g	57.6g	59.6g	61.4g	56.6g	58.4g
	炭水化物	102.1g	260.5g	91.3g	249.7g	95.8g	254.2g	97.4g	255.8g	103.4g	261.8g
	ナトリウム	1544mg	1547mg	1679mg	1682mg	1858mg	1861mg	1906mg	1909mg	1952mg	1955mg
	カリウム	1302mg	1457mg	1491mg	1674mg	1377mg	1560mg	1472mg	1653mg	1353mg	1536mg
	リン	390mg	585mg	380mg	575mg	381mg	576mg	398mg	593mg	410mg	605mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	4.9g	5.0g

※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

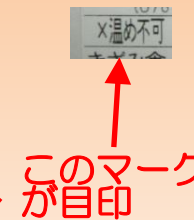


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。