

(たんぱく60g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180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	白身魚のしんじょう	麦	チースオムレツ	卵麦	★ごはん180g	麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵麦	★ごはん180g	麦		
	肉じゃが煮	麦	ひき肉とベーコンの煮物	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	豚肉と白菜のどろみ煮	卵麦	肉豆腐煮	麦		
	野菜サラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	数の玉子とじ	卵麦	カリフラワーの塩炒め	麦		
	ドレッシング(小袋)	卵麦			野菜のピーナッツ和え	麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	野菜の三杯酢	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	208kcal	498kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	160kcal	450kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.8g	13.5g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	17.6g	80.5g
ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	459mg	531mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	289mg	361mg	
リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	リン	156mg	233mg	リン	100mg	177mg	
食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	サワラの幽庵焼	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	チンゲン菜ソテー	麦	豚ばら肉炒め	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	フリの西京焼	麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ラタトゥイユソース	麦	スナッフえんどう	麦	人参クラッセ	麦		
	ポテトマサラダ	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	油揚げの玉子とじ	麦	きんぴられんこん	麦	牛肉とひじきの炒め煮	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	302kcal	592kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	17.2g	80.1g
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	683mg	755mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	489mg	561mg	
リン	207mg	284mg	リン	191mg	268mg	リン	199mg	276mg	リン	122mg	199mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	ささみ大葉フライ	麦	ホッケの酒粕焼	麦	肉野菜炒め	麦	赤魚の磯辺焼	麦	メンチカツ	麦		
	オクラのべべロンチーノ	麦	インゲンソテー	麦	フロッコリーのべべロンチーノ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スハソテー	麦		
	若芽とじゃこの炒り卵	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	大豆の洋風五目煮	麦		
	大根なます	麦	春雨フルーツサラダ	麦	レインボー春雨	麦	たたきごぼう	麦		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	351kcal	641kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g
炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	
ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	414mg	486mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	557mg	629mg	
リン	183mg	260mg	リン	232mg	309mg	リン	170mg	247mg	リン	183mg	260mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	861kcal	1731kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	50.8g	239.5g
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1335mg	1551mg
	リン	506mg	737mg	リン	581mg	812mg	リン	525mg	756mg	リン	405mg	636mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	911kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		49.0g	51.1g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物		88.6g	277.3g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	81.3g	270.0g
ナトリウム		2042mg	2045mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
カリウム		1669mg	1885mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1449mg	1665mg
リン		518mg	749mg	リン	595mg	826mg	リン	537mg	768mg	リン	411mg	642mg
食塩相当量		5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

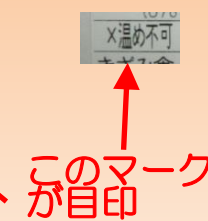


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。