

(たんぱく60g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180g 白菜とがんもの煮物 白みちんげん菜 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ カリフラワーの煮物 パンパシージャサラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 菅野豆腐の味噌煮 キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 白玉焼き 豆腐のかに風あんかけ かたろりのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきとベーコンの煮物 人参しりしり						
	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	198kcal	488kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	217kcal	507kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	11.1g	74.0g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	352mg	353mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	173mg	250mg	リン	210mg	287mg	リン	158mg	235mg	リン	163mg	240mg	リン	150mg	227mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参クラッセ 油揚げと菜の花の煮物 さつま芋のコンソメ煮		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん レンコンとフキの煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 赤魚の旨辛タレ インゲンソテー 野菜炒め スパゲティサラダ		★ごはん180g 豚たまキャベツ ミックスピーズのクリーム煮 鶏肉のカレー煮						
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	19.6g	20.3g
	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	624mg	696mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	675mg	747mg
	リン	123mg	200mg	リン	165mg	242mg	リン	269mg	346mg	リン	149mg	226mg	リン	225mg	302mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g サテラのこま焼 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 ナスの挽肉炒め		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホーケンジャ スープキャベツ ポテトサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ フロッコリーの玉子とじ 春菊のなめこ和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマニマニト煮 スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ツリノ味噌焼 ふきのきんぴら ひとくちがんも煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん						
	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	326kcal	616kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	20.6g	83.5g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	510mg	582mg
	リン	213mg	290mg	リン	156mg	233mg	リン	166mg	243mg	リン	175mg	252mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal
	たんぱく質	46.5g	61.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	46.3g	61.0g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	2115mg	2118mg
	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1267mg	1483mg	カリウム	1641mg	1857mg
	リン	509mg	740mg	リン	531mg	762mg	リン	593mg	824mg	リン	487mg	718mg	リン	536mg	767mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal
たんぱく質		47.3g	62.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	47.1g	61.8g
脂質		42.0g	44.1g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	46.6g	48.7g
炭水化物		88.2g	276.9g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	82.8g	271.5g
ナトリウム		2138mg	2141mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1658mg	1661mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
カリウム		1765mg	1981mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1754mg	1970mg
リン		521mg	752mg	リン	537mg	768mg	リン	607mg	838mg	リン	493mg	724mg	リン	548mg	779mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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は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

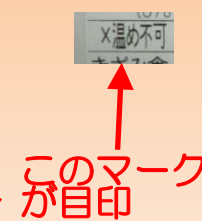


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。