

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ ごま風味炒め ジャーマンポテト	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ ウインナーときのこの炒め物	★ごはん150g	かんもときの含め煮 さつま芋のレモン煮 切十大根煮	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め ごぼうのごま酢和え	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん ふきと人参の甘露煮 和風マヨネーズ和え					
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	237kcal	480kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	5.2g	5.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.7g	71.5g
	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	521mg	582mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	512mg	512mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	331mg	392mg
	リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	リン	118mg	183mg	リン	117mg	182mg	リン	95mg	160mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー ハスタのクリーム煮 ナスの挽肉炒め	★ごはん150g	ピリ辛牛肉炒め スイートパンプ 人参の炒り煮	★ごはん150g	チキンクリームシチュー 里芋のかに風あんかけ 竹輪の五色きんぴら	★ごはん150g	チャブチエ カリフラワーの塩炒め マゼトニアンサラダ	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん スパトマト炒め キャベツとペコシの和え物					
	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	309kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	50.5g	103.3g
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	613mg	674mg	カリウム	584mg	645mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	110mg	175mg	リン	127mg	192mg	リン	193mg	258mg	リン	111mg	176mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶) 15g	★ごはん150g	◎パイナップル(缶) 15g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 15g	★ごはん150g	◎パイナップル(缶) 15g	★ごはん150g	◎みかん(缶) 15g						
	ハンシュートホーク 枝豆とコーンのバター風味 野菜かき揚げ	乳麦 乳麦 麦	赤魚の竜田揚 きのこあん マカロニトマト炒め 若芽とじゃこの炒り卵	麦 麦 乳麦 乳麦	牛肉の柳川風煮 ナスと蕪の炒め煮 豚バラチンジャオ	乳麦 乳麦落 麦か	揚げ豆腐の南蛮つけ 人参しりしり 南瓜サラダ	麦 麦 乳麦	鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー ナスの炒り煮 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 乳麦					
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	14.7g	18.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.8g	27.4g
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	550mg	551mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	512mg	573mg
	リン	168mg	233mg	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg	リン	123mg	188mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.4g	251.8g
	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1326mg	1509mg
	リン	390mg	585mg	リン	399mg	594mg	リン	441mg	636mg	リン	352mg	547mg	リン	363mg	558mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	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		1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.7g	38.0g
脂質		58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物		97.8g	256.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	104.9g	263.3g
ナトリウム		1654mg	1657mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
カリウム		1567mg	1750mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1382mg	1565mg
リン		397mg	592mg	リン	402mg	597mg	リン	448mg	643mg	リン	355mg	550mg	リン	369mg	564mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

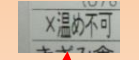


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。