

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30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	★肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	★キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	★鶏肉のチミグラス煮込み	卵麦	★牛ごぼうの生姜煮	卵麦		
	ホワイトソース	卵麦	里芋のおろし煮	卵麦	★赤玉南瓜煮	卵麦	★野菜のトマト煮	卵麦	ウインナーときのこの炒め物	卵麦		
	切干大根煮	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	卵麦	★きんぴられんこん	卵麦	★春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	★ジャガ芋きんぴら	卵麦		
	コロコロ野菜の塩炒め	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	196kcal	439kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	10.9g	11.9g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	30.5g	83.3g
ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	548mg	549mg	
カリウム	315mg	376mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	436mg	483mg	
リン	142mg	207mg	リン	111mg	176mg	リン	140mg	205mg	リン	83mg	148mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	★和風唐揚げ	卵麦	★カレイの照焼	卵麦	★肉丼の具	卵麦	★お魚ザンギ	卵麦		
	ナスの油炒め	卵麦	★つま塩キャベツ	卵麦	★オニオンソテー	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	★コーンソテー	卵麦		
	人蔘しりしり	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	卵麦	★パスタのクリーム煮	卵麦	★カリフラワーの塩炒め	卵麦	★ひき肉と里芋の味噌煮	卵麦		
			★玉子スパサラダ	卵麦	★ナスの挽肉炒め	卵麦			★若芽とじゃこの炒り卵	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	376kcal	619kcal	エネルギー	443kcal	686kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.2g	17.3g
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	45.5g	98.3g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	23.0g	75.8g
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	814mg	815mg	
カリウム	683mg	744mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	510mg	571mg	
リン	147mg	212mg	リン	176mg	241mg	リン	165mg	230mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(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		
	★赤魚の天ぷら	卵麦	★野菜コロケ	卵麦	★豚バラと白菜の味噌煮込み	卵麦	★白身魚の和風あん	卵麦	★鶏肉とかぼちゃのグラタン	卵麦		
	★おろし天つゆ	卵麦	★スナックえんとつ	卵麦	★竹輪と菜の花の煮物	卵麦	★人蔘のレモン煮	卵麦	★ごま風味炒め	卵麦		
	★ふきのきんぴら	卵麦	★ジャガ芋のカレー煮	卵麦	★野菜かき揚げ	卵麦	★れんこんと油揚げの煮物	卵麦	★なすの中華風南蛮漬け	卵麦		
	★春雨と鶏肉の炒め煮	卵麦	★大根のピリッと柚子風味サラダ	卵麦			★シヤーマンポテト	卵麦				
	★きのこじゃが芋のアヒージョ	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	386kcal	629kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g
脂質	23.3g	23.9g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	11.5g	12.1g	
炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	47.2g	100.0g	
ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	428mg	489mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	644mg	705mg	
リン	147mg	212mg	リン	74mg	139mg	リン	172mg	237mg	リン	230mg	295mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	52.2g	54.0g
	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	96.2g	254.6g
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1426mg	1609mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1719mg	1902mg	カリウム	1529mg	1712mg
	リン	436mg	631mg	リン	361mg	556mg	リン	471mg	672mg	リン	481mg	676mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g
	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		1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.5g	43.8g
脂質		52.4g	54.2g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	52.3g	54.1g
炭水化物		108.9g	267.3g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	111.4g	269.8g
ナトリウム		1974mg	1977mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1663mg	1666mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
カリウム		1483mg	1666mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1775mg	1958mg	カリウム	1586mg	1769mg
リン		439mg	634mg	リン	368mg	563mg	リン	483mg	678mg	リン	484mg	679mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g
合計(間食込)		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	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	52.3g	54.1g
	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	111.4g	269.8g
	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1663mg	1666mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1775mg	1958mg	カリウム	1586mg	1769mg
	リン	439mg	634mg	リン	368mg	563mg	リン	483mg	678mg	リン	484mg	679mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.0g	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

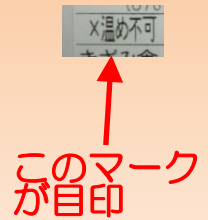


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。