

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)						
朝食	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉ときくらげの卵炒め	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	厚焼き玉子	★ごはん180g	三井寺煮					
	鶏ごぼう	卵麦	春雨の五目炒め	卵麦	白菜の中華そば煮	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	小車鉄煮	麦					
	カリフラワーの甘酢漬		大根と露の出汁煮	麦	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦	きんぴら	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	199kcal	489kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	158kcal	448kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	258mg	330mg	カリウム	349mg	421mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	420mg	492mg
リン	83mg	160mg	リン	106mg	183mg	リン	127mg	204mg	リン	138mg	215mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g	ポークチャップ	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き					
	野菜炒め	卵麦	オニオンソテー	卵麦	トマトソース	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	人参クラッセ	麦					
	ナスの挽肉炒め	卵麦	里芋のそば煮	卵麦	葱とえのきのさつと煮	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	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	321kcal	611kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	632mg	704mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	821mg	893mg	カリウム	417mg	489mg
リン	167mg	244mg	リン	189mg	266mg	リン	185mg	262mg	リン	224mg	301mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g						
	★ごはん180g	ウリの西京焼	★ごはん180g	鶏肉のごま醤油焼き	★ごはん180g	サワラの磯辺焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ウリの塩焼					
	つまみキャベツ	麦か	人参のレモン煮	麦	塩枝豆	麦	きのこソテー	麦	ピーマンソテー	卵麦					
	竹の子と人参のおかか煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦					
	しめじのバター醤油ソテー	卵麦	白菜の煮ひたし	麦	シヤーマンポテト	卵麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	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	277kcal	567kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	20.0g	24.9g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	15.3g	78.2g
ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	443mg	515mg	カリウム	739mg	811mg	カリウム	775mg	847mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	552mg	624mg	
リン	158mg	235mg	リン	210mg	287mg	リン	241mg	318mg	リン	151mg	228mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	797kcal	1667kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	44.6g	59.3g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	40.9g	43.0g
	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	53.4g	242.1g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1389mg	1605mg
	リン	408mg	639mg	リン	505mg	736mg	リン	553mg	784mg	リン	513mg	744mg	リン	493mg	724mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g
脂質		41.8g	43.9g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.1g	43.2g
炭水化物		90.0g	278.7g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	92.3g	281.0g	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	83.9g	272.6g
ナトリウム		2037mg	2040mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2097mg	2100mg
カリウム		1446mg	1662mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1716mg	1932mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1503mg	1719mg
リン		420mg	651mg	リン	519mg	750mg	リン	567mg	798mg	リン	525mg	756mg	リン	499mg	730mg
食塩相当量		5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

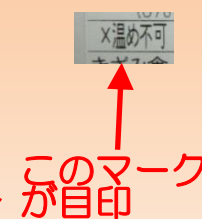


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。