

(たんぱく60g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180g	鶏団子と白菜のとりみ煮 金時豆煮 根菜の柚子マリネ	★ごはん180g	れんこんの五目炒め煮 人参じりしり 麩の玉子とし	★ごはん180g	目玉焼き 大豆とごぼうの煮物 パインキャロットラベ	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	★ごはん180g	ロールキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め さっぱりポテトサラダ		
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	3.4g	4.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	31.0g	93.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	256mg	257mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	468mg	540mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	318mg	390mg
	リン	123mg	200mg	リン	156mg	233mg	リン	183mg	260mg	リン	102mg	179mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g	白身魚のムニエル 油揚げの玉子とし なすの中華風南蛮漬け	★ごはん180g	塩タレポーク 白菜と人参の炒め煮 春雨と鶏肉の炒め煮	★ごはん180g	ささみ天葉フライ スパソテー 牛肉とひじきの炒め煮 切干大根煮	★ごはん180g	こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮 人参クラッセ 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		
	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	305kcal	595kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	320kcal	610kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.9g	23.8g
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	276mg	348mg	カリウム	598mg	670mg
	リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	129mg	206mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鶏肉のごま焼き ハジルスパ カボチャとひき肉のトマト煮込み 法蓮草ソテー	カレーのカーニー焼 オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 竹輪のごま炒め	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ナスの油炒め	ほっけ塩焼 ピーマンソテー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨のサラダ	わらわちキンのガーリックトマト炒め スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物							
	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	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	21.7g	84.6g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	562mg	563mg
	カリウム	674mg	746mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	713mg	785mg	カリウム	481mg	553mg
リン	115mg	192mg	リン	198mg	275mg	リン	214mg	291mg	リン	171mg	248mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	827kcal	1697kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	47.2g	49.3g
	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	57.5g	246.2g
	ナトリウム	1695mg	1698mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2158mg	2161mg
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1397mg	1613mg
	リン	420mg	651mg	リン	507mg	738mg	リン	526mg	757mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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		953kcal	1823kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		41.7g	43.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.4g	49.5g
炭水化物		99.6g	288.3g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	88.0g	276.7g
ナトリウム		1697mg	1700mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1793mg	1796mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
カリウム		1697mg	1913mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1511mg	1727mg
リン		426mg	657mg	リン	521mg	752mg	リン	538mg	769mg	リン	484mg	715mg
食塩相当量		4.2g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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

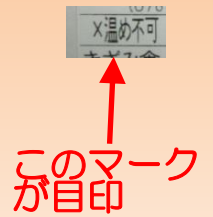


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。