

(たんぱく60g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180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	卵麦	スクランブルエッグ	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦		
	ホワイトソース	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	卵麦	白菜のスープ煮	卵麦	パスタのクリーム煮	卵麦		
	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	スープキャベツ	卵麦	なすの中華風南蛮漬	卵麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦		
	白菜と挽肉の旨煮	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	225kcal	515kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.8g	12.7g
	脂質	11.2g	11.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	9.4g	72.3g
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	629mg	629mg	
カリウム	507mg	579mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	467mg	539mg	
リン	168mg	245mg	リン	127mg	204mg	リン	108mg	185mg	リン	124mg	201mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	こんがりハンバーグ	卵麦	照焼チキン	卵麦	カレーのスパイス揚	卵麦	豚バラと蓮根の炒め物	卵麦	赤魚の酒粕焼	卵麦		
	特製デミグラスソース	卵麦	ミックスソテー	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	油揚げの玉子とし	卵麦	ふきのきんぴら	卵麦		
	スパゲティ	卵麦	白菜と人参の炒め煮	卵麦	フロッキーのポテト	卵麦	竹輪のこま炒め	卵麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦		
	トマト味のチャンプル	卵麦	里芋のおろし煮	卵麦	根菜の柚子マリネ	卵麦		卵麦	れんこんの五目炒め煮	卵麦		
	切干大根煮	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	319kcal	609kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	20.7g	25.6g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	21.0g	83.9g	
ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	761mg	762mg	
カリウム	516mg	588mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	417mg	489mg	
リン	178mg	255mg	リン	95mg	172mg	リン	208mg	285mg	リン	195mg	272mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	鶏肉とかぼちゃのグラタン	卵麦	鯖の味噌煮	卵麦	肉丼の具	卵麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵麦	鶏のこまタネ煮	卵麦		
	チンジャオロース	卵麦	人参グラッセ	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンのおかか和え	卵麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	白菜と豚肉の煮びたし	卵麦	フロッキーの煮物	卵麦		
			蒸し鶏の炒め物	卵麦			ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦	スパゲティタリアン	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	308kcal	598kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	14.0g	14.7g
炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	688mg	689mg	
カリウム	475mg	547mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	638mg	710mg	カリウム	618mg	690mg	
リン	158mg	235mg	リン	234mg	311mg	リン	183mg	260mg	リン	211mg	288mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	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	852kcal	1722kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.5g	49.6g
	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	53.7g	242.4g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	43.5g	232.2g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1502mg	1718mg
	リン	504mg	735mg	リン	456mg	687mg	リン	499mg	730mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.3g
	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		978kcal	1848kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		43.5g	45.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g
炭水化物		104.0g	292.7g	炭水化物	76.7g	265.4g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	74.0g	262.7g
ナトリウム		2281mg	2284mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
カリウム		1612mg	1828mg	カリウム	1729mg	1945mg	カリウム	1633mg	1849mg	カリウム	1616mg	1832mg
リン		510mg	741mg	リン	468mg	699mg	リン	513mg	744mg	リン	536mg	767mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	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

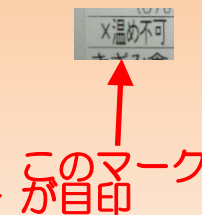


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。