

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)				
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	ロールキャベツのスープ煮	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物			
		人参しりしり		えのきのきんぴら		竹輪と菜の花の煮物		ブロッコリーの煮物		鶏ごぼう			
		れんこんサラダ		ハムの和風サラダ		コールスローサラダ		さっぱりポテトサラダ		パンサンスー			
		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	220kcal	510kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.4g	11.3g	
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	9.3g	72.2g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	391mg	392mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	270mg	342mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	
リン	133mg	210mg	リン	159mg	236mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	キーマカレーのルー	★ごはん180g	ささみ天葉フライ	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	サワラの幽庵焼	★ごはん180g	豚ばら肉炒め			
		青菜と高野豆腐の煮物		インゲンソテー		特製デミグラスソース		人参のきんぴら		大根と露の出汁煮			
		じゃが芋の中華風サラダ		五色煮豆		アスパラ		蒸し鶏の炒め物		菜の花のおひたし			
		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	272kcal	562kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	18.1g	23.0g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	14.4g	15.1g	
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	542mg	543mg	
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	612mg	684mg	
リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	205mg	282mg	リン	219mg	296mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	★ごはん180g	フリの西京焼			
		平さやいんげん		鶏ミンチと小松菜の煮物		ビーマンソテー		チンゲン菜ソテー		塩枝豆			
		白菜の中華そば煮		ポテトマサラダ		れんこんと鶏肉のカレー煮		豚肉としめじの生姜バター風味		マカロニと法蓮草のソテー			
		玉子スパサラダ				春雨のサラダ		キャベツとベーコンの和え物		切干と人参のハリハリ			
		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	329kcal	619kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g	
	脂質	22.6g	23.3g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.5g	77.4g	
ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	883mg	884mg		
カリウム	374mg	446mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	514mg	586mg		
リン	171mg	248mg	リン	218mg	295mg	リン	207mg	284mg	リン	175mg	252mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
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	821kcal	1691kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	
	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	50.7g	239.4g	
	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	
	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1584mg	1800mg	
	リン	514mg	745mg	リン	574mg	805mg	リン	514mg	745mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	
脂質		48.3g	50.4g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	
炭水化物		87.9g	276.6g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	81.6g	270.3g	
ナトリウム		1997mg	2000mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	
カリウム		1718mg	1934mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1704mg	1920mg	
リン		528mg	759mg	リン	586mg	817mg	リン	520mg	751mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
		たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	81.6g	270.3g	
	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	
	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1704mg	1920mg	
	リン	528mg	759mg	リン	586mg	817mg	リン	520mg	751mg	リン	537mg	768mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	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する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

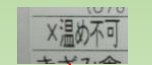


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。