

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)											
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとり煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根とひじきの煮物 スープキャベツ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ											
	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	165kcal	455kcal	エネルギー	130kcal	420kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	180kcal	470kcal					
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	5.1g	10.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g					
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.8g	7.5g					
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.1g	83.0g					
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	686mg	687mg					
	カリウム	272mg	344mg	カリウム	286mg	358mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	552mg	624mg					
	リン	114mg	191mg	リン	53mg	130mg	リン	175mg	252mg	リン	93mg	170mg	リン	168mg	245mg					
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え		★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 鶏ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スバサラダ											
	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	336kcal	626kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	283kcal	573kcal					
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g					
	脂質	22.5g	23.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	15.7g	16.4g					
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	17.3g	80.2g					
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	711mg	712mg					
	カリウム	785mg	857mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg					
	リン	232mg	309mg	リン	192mg	269mg	リン	197mg	274mg	リン	192mg	269mg	リン	207mg	284mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
間食	◎バナナ(缶) 150g ★ごはん180g チキンのオイスターマヨ スパソテー 法蓮草と油揚げの煮物 若芽としらすのおひたし		◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのベロソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		◎バナナ(缶) 150g ★ごはん180g 塩タレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのベロソテー 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	260kcal	550kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal					
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g					
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g					
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.7g	78.6g					
	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	842mg	843mg					
	カリウム	416mg	488mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	609mg	681mg					
	リン	179mg	256mg	リン	235mg	312mg	リン	216mg	293mg	リン	169mg	246mg	リン	238mg	315mg					
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
夕食	おかず エネルギー 761kcal たんぱく質 39.0g 脂質 44.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2075mg カリウム 1473mg リン 525mg 食塩相当量 5.3g		ご飯セット エネルギー 1631kcal たんぱく質 53.7g 脂質 46.2g 炭水化物 240.9g ナトリウム 2078mg カリウム 1689mg リン 756mg 食塩相当量 5.3g		おかず エネルギー 759kcal たんぱく質 40.3g 脂質 41.3g 炭水化物 57.1g ナトリウム 2048mg カリウム 1496mg リン 480mg 食塩相当量 5.2g		ご飯セット エネルギー 1629kcal たんぱく質 55.0g 脂質 43.4g 炭水化物 245.8g ナトリウム 2051mg カリウム 1712mg リン 711mg 食塩相当量 5.2g		おかず エネルギー 783kcal たんぱく質 41.7g 脂質 49.2g 炭水化物 42.6g ナトリウム 1996mg カリウム 1613mg リン 588mg 食塩相当量 5.1g		ご飯セット エネルギー 1653kcal たんぱく質 56.4g 脂質 51.3g 炭水化物 231.3g ナトリウム 1999mg カリウム 1429mg リン 819mg 食塩相当量 5.1g		おかず エネルギー 820kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.2g 炭水化物 60.7g ナトリウム 2156mg カリウム 1422mg リン 454mg 食塩相当量 5.5g		ご飯セット エネルギー 1690kcal たんぱく質 54.1g 脂質 47.3g 炭水化物 249.4g ナトリウム 2159mg カリウム 1638mg リン 685mg 食塩相当量 5.5g		おかず エネルギー 759kcal たんぱく質 43.1g 脂質 41.5g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2239mg カリウム 1601mg リン 613mg 食塩相当量 5.6g		ご飯セット エネルギー 1629kcal たんぱく質 57.8g 脂質 43.6g 炭水化物 241.8g ナトリウム 2242mg カリウム 1817mg リン 844mg 食塩相当量 5.6g	
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal					
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.1g	57.8g					
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.5g	43.6g					
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	42.6g	231.3g	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	53.1g	241.8g					
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2239mg	2242mg					
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1613mg	1429mg	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1601mg	1817mg					
	リン	525mg	756mg	リン	480mg	711mg	リン	588mg	819mg	リン	454mg	685mg	リン	613mg	844mg					
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g					
合計(間食込)	エネルギー 887kcal たんぱく質 39.6g 脂質 44.3g 炭水化物 82.7g ナトリウム 2077mg カリウム 1587mg リン 531mg 食塩相当量 5.3g		エネルギー 1757kcal たんぱく質 54.3g 脂質 46.4g 炭水化物 271.4g ナトリウム 2080mg カリウム 1803mg リン 762mg 食塩相当量 5.3g		エネルギー 887kcal たんぱく質 41.1g 脂質 41.5g 炭水化物 88.0g ナトリウム 2054mg カリウム 1616mg リン 494mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 1757kcal たんぱく質 55.8g 脂質 43.6g 炭水化物 276.7g ナトリウム 2057mg カリウム 1832mg リン 725mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 909kcal たんぱく質 42.3g 脂質 49.4g 炭水化物 73.1g ナトリウム 1998mg カリウム 1727mg リン 594mg 食塩相当量 5.1g		エネルギー 1779kcal たんぱく質 57.0g 脂質 51.5g 炭水化物 261.8g ナトリウム 2001mg カリウム 1998mg リン 825mg 食塩相当量 5.1g		エネルギー 916kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.4g 炭水化物 83.7g ナトリウム 2162mg カリウム 1535mg リン 466mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 1786kcal たんぱく質 54.9g 脂質 47.5g 炭水化物 272.4g ナトリウム 2165mg カリウム 1751mg リン 697mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 887kcal たんぱく質 43.9g 脂質 41.7g 炭水化物 84.0g ナトリウム 2245mg カリウム 1721mg リン 627mg 食塩相当量 5.6g		エネルギー 1757kcal たんぱく質 58.6g 脂質 43.8g 炭水化物 272.7g ナトリウム 2248mg カリウム 1937mg リン 858mg 食塩相当量 5.6g	
	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal					
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.9g	58.6g					
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.7g	43.8g					
	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	84.0g	272.7g					
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2245mg	2248mg					
	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1727mg	1943mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1721mg	1937mg					
	リン	531mg	762mg	リン	494mg	725mg	リン	594mg	825mg	リン	466mg	697mg	リン	627mg	858mg					
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g					

※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

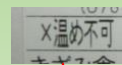


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。