

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22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	肉団子の中華炒め	★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		蒸し鶏の炒め物		竹輪のごま炒め						
		れんこんサラダ		さつま芋サラダ		コールスローサラダ		キャベツとベーコンの和え物		ハムと春雨のサラダ						
		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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.4g	10.1g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.5g	84.4g	
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	742mg	743mg	
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	310mg	382mg	
リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	96mg	173mg	リン	119mg	196mg	リン	121mg	198mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★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	トッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼						
		平さやいんげん		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		フロッコリーの煮物		塩枝豆						
		法蓮草ソテー		ポテトマサラダ		れんこんと鶏肉のカレー煮		さっぱりポテトサラダ		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮						
		玉子スパサラダ				春雨のサラダ				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	320kcal	610kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	291kcal	581kcal				
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g				
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g				
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g				
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg				
カリウム	426mg	498mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	482mg	554mg					
リン	179mg	256mg	リン	209mg	286mg	リン	207mg	284mg	リン	173mg	250mg					
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
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	キーマカレーのルー	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	白身魚の四川風ソース	★ごはん180g	豚はら肉炒め						
		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		豚肉のマヨマスタード炒め		白菜の中華そぼろ煮						
		じゃが芋の中華風サラダ		五色煮豆		塩ゆでアスパラ		大根なます		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	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal				
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g				
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.7g	17.4g				
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	15.7g	78.6g				
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	710mg	711mg				
カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	513mg	585mg					
リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	188mg	265mg	リン	263mg	340mg					
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
夕食	★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	肉団子の中華炒め	★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		蒸し鶏の炒め物		竹輪のごま炒め						
		れんこんサラダ		さつま芋サラダ		コールスローサラダ		キャベツとベーコンの和え物		ハムと春雨のサラダ						
		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	812kcal	1682kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal				
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g				
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	44.1g	46.2g				
	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	52.8g	241.5g				
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2037mg	2040mg				
	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1403mg	1619mg				
リン	522mg	753mg	リン	550mg	781mg	リン	491mg	722mg	リン	555mg	786mg					
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g					
合計	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	
	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	
	カリウム	1770mg	1986mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1483mg	1699mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1605mg	1821mg	
	リン	536mg	767mg	リン	562mg	793mg	リン	497mg	728mg	リン	569mg	800mg	リン	474mg	705mg	
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal
		たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.1g	55.8g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	
炭水化物		88.3g	277.0g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	
ナトリウム		2070mg	2073mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	
カリウム		1770mg	1986mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1483mg	1699mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1605mg	1821mg	
リン		536mg	767mg	リン	562mg	793mg	リン	497mg	728mg	リン	569mg	800mg	リン	474mg	705mg	
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

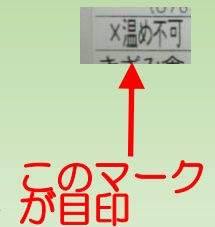


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。