

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	豆腐のソナあんかけ	キャベツと豚肉のカキソース炒め	肉団子の玉ねぎあん	野菜入りトマトビーンズ	大根と人参のきんぴら	白菜の煮ひたし	ふきと人参の甘露煮	きんぴら	大根のピリッと柚子風味サラダ		
	コーンサラダ	キャロットエッグ	コンニャクの辛味炒め	春雨とツナのサラダ	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	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	515kcal	180kcal	423kcal	212kcal	455kcal	243kcal	486kcal	270kcal	513kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	5.4g	9.5g	6.9g	11.0g	7.8g	11.9g	4.6g	8.7g	
	脂質	15.8g	16.4g	10.8g	11.4g	12.6g	13.2g	14.7g	15.3g	19.5g	20.1g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	15.7g	68.5g	18.2g	71.0g	19.3g	72.1g	19.9g	72.7g	
	ナトリウム	617mg	618mg	341mg	342mg	610mg	611mg	671mg	672mg	548mg	549mg	
	カリウム	574mg	635mg	360mg	421mg	451mg	512mg	382mg	443mg	524mg	585mg	
リン	145mg	210mg	82mg	147mg	96mg	161mg	110mg	175mg	93mg	158mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	0.9g	0.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	平身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	オクラの照焼	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	平さやいんげん	春雨の甘酢炒め	きのこのきんぴら	ひき肉と豆腐のうま煮	れんこんとひじきのサラダ		
	ナスの挽肉炒め	春雨の甘酢炒め	オクラのペペロンチーノ	きのこのきんぴら	かにかまサラダ	若芽のごま酢和え	春雨の甘酢炒め	豚バラのすき焼き煮	れんこんとひじきのサラダ	卵		
	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	306kcal	549kcal	386kcal	629kcal	372kcal	615kcal	366kcal	609kcal	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	8.7g	12.8g	13.8g	17.9g	10.7g	14.8g	11.9g	16.0g	
	脂質	17.3g	17.9g	19.1g	19.7g	25.4g	26.0g	23.8g	24.4g	24.7g	25.3g	
	炭水化物	28.3g	81.1g	43.4g	96.2g	20.8g	73.6g	25.8g	78.6g	19.8g	72.6g	
	ナトリウム	692mg	693mg	649mg	650mg	522mg	523mg	580mg	581mg	926mg	927mg	
	カリウム	529mg	590mg	456mg	517mg	509mg	570mg	517mg	578mg	497mg	558mg	
リン	187mg	252mg	131mg	196mg	183mg	248mg	155mg	220mg	170mg	235mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g		
間食	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	人参グラッセ	ジャガ芋の洋風あんかけ	チンゲン菜ソテー	ーロナスのオランダ煮	人参のレモン煮	マカロニとパプリカのサラダ		
	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	399kcal	642kcal	397kcal	640kcal	393kcal	636kcal	385kcal	628kcal	354kcal	597kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	13.9g	18.0g	9.2g	13.3g	12.2g	16.3g	11.9g	16.0g	
	脂質	25.3g	25.9g	27.4g	28.0g	19.9g	20.5g	21.5g	22.1g	18.6g	19.2g	
	炭水化物	31.4g	84.2g	21.6g	74.4g	45.2g	98.0g	35.4g	88.2g	36.0g	88.8g	
	ナトリウム	660mg	661mg	711mg	712mg	673mg	674mg	645mg	646mg	649mg	650mg	
	カリウム	570mg	631mg	555mg	616mg	655mg	716mg	634mg	695mg	352mg	413mg	
リン	163mg	228mg	174mg	239mg	162mg	227mg	171mg	236mg	170mg	235mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	人参グラッセ	ジャガ芋の洋風あんかけ	チンゲン菜ソテー	ーロナスのオランダ煮	人参のレモン煮	マカロニとパプリカのサラダ		
	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	977kcal	1706kcal	963kcal	1692kcal	977kcal	1706kcal	994kcal	1723kcal	990kcal	1719kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	28.0g	40.3g	29.9g	42.2g	30.7g	43.0g	28.4g	40.7g	
	脂質	58.4g	60.2g	57.3g	59.1g	57.9g	59.7g	60.0g	61.8g	62.8g	64.6g	
	炭水化物	84.8g	243.2g	80.7g	239.1g	84.2g	242.6g	80.5g	238.9g	75.7g	234.1g	
	ナトリウム	1969mg	1972mg	1701mg	1704mg	1805mg	1808mg	1896mg	1899mg	2123mg	2126mg	
	カリウム	1673mg	1856mg	1371mg	1554mg	1615mg	1798mg	1533mg	1716mg	1373mg	1556mg	
	リン	495mg	690mg	387mg	582mg	441mg	636mg	436mg	631mg	433mg	628mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g		
合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	1026kcal	1755kcal	1041kcal	1770kcal	1042kcal	1771kcal	1053kcal	1782kcal	
	たんぱく質	29.8g	42.1g	28.3g	40.6g	30.3g	42.6g	31.1g	43.4g	28.7g	41.0g	
	脂質	58.5g	60.3g	57.4g	59.2g	58.0g	59.8g	60.1g	61.9g	62.9g	64.7g	
	炭水化物	96.3g	254.7g	95.9g	254.3g	99.7g	258.1g	92.0g	250.4g	90.9g	249.3g	
	ナトリウム	1972mg	1975mg	1702mg	1705mg	1808mg	1811mg	1899mg	1902mg	2124mg	2127mg	
	カリウム	1729mg	1912mg	1428mg	1611mg	1675mg	1858mg	1589mg	1772mg	1430mg	1613mg	
	リン	501mg	696mg	390mg	585mg	448mg	643mg	442mg	637mg	436mg	631mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	1026kcal	1755kcal	1041kcal	1770kcal	1042kcal	1771kcal	1053kcal	1782kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	28.3g	40.6g	30.3g	42.6g	31.1g	43.4g	28.7g	41.0g
脂質		58.5g	60.3g	57.4g	59.2g	58.0g	59.8g	60.1g	61.9g	62.9g	64.7g	
炭水化物		96.3g	254.7g	95.9g	254.3g	99.7g	258.1g	92.0g	250.4g	90.9g	249.3g	
ナトリウム		1972mg	1975mg	1702mg	1705mg	1808mg	1811mg	1899mg	1902mg	2124mg	2127mg	
カリウム		1729mg	1912mg	1428mg	1611mg	1675mg	1858mg	1589mg	1772mg	1430mg	1613mg	
リン		501mg	696mg	390mg	585mg	448mg	643mg	442mg	637mg	436mg	631mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g	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、商品は消費期限内に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

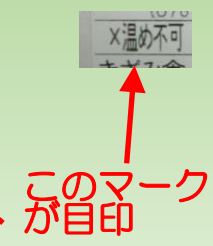


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。