

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)				
朝食	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮			
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵			
	カリフラワーの煮物	卵麦か	大豆の中華そぼろ煮	卵麦落	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	きんぴら	麦			
	鶏肉とオクラの中華風	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え				
	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	175kcal	465kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.5g	11.2g	
	炭水化物	9.3g	72.2g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	14.9g	77.8g	
	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	539mg	540mg	
カリウム	318mg	390mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg		
リン	113mg	190mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	サワラのバジルオリーブ焼			
	卵麦え	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	大豆と椎茸の煮物	麦	塩ゆでアスパラ	麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	卵麦	平さやいんげん	卵麦			
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	豚すき	麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	フロコリーの煮物	卵乳麦			
	切干と人参のハリハリ	麦	マヨネーズ	麦	コーンサラダ	卵乳麦			ポテトマサラダ	卵乳麦			
	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	251kcal	541kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	14.5g	15.2g	
	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	651mg	652mg		
カリウム	646mg	718mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	474mg	546mg		
リン	205mg	282mg	リン	198mg	275mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん180g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん180g	肉丼の具	★ごはん180g	ホークンジャー			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦落	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵麦落	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦			
	青菜のわさび和え	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	マリネサラダ	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	329kcal	619kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.3g	19.2g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	17.9g	18.6g	
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	833mg	834mg		
カリウム	560mg	632mg	カリウム	672mg	744mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	585mg	657mg		
リン	187mg	264mg	リン	169mg	246mg	リン	164mg	241mg	リン	183mg	260mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
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	755kcal	1625kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g	
	脂質	42.9g	45.0g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	42.6g	44.7g	
	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	63.1g	251.8g	
	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1543mg	1759mg	
	リン	505mg	736mg	リン	506mg	737mg	リン	401mg	632mg	リン	510mg	741mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
たんぱく質		42.7g	57.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.5g	56.2g	
脂質		43.1g	45.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	42.8g	44.9g	
炭水化物		82.5g	271.2g	炭水化物	86.6g	275.3g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	94.0g	282.7g	
ナトリウム		2109mg	2112mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	
カリウム		1644mg	1860mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1663mg	1879mg	
リン		519mg	750mg	リン	512mg	743mg	リン	413mg	644mg	リン	524mg	755mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
		たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	43.1g	45.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	86.6g	275.3g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.1g	281.8g	
	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1748mg	1964mg	
	リン	519mg	750mg	リン	512mg	743mg	リン	413mg	644mg	リン	558mg	789mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

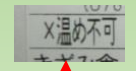


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。