

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)							
朝食	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そば煮 パンパンジーサラダ	★ごはん180g	目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	★ごはん180g	豆腐のソナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 中華サラダ	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそば煮 竹輪の五色きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g	ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 卵麦 卵麦					
	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	236kcal	526kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	10.1g	15.0g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	12.3g	75.2g	
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	664mg	665mg	
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	297mg	369mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	339mg	411mg	
	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	リン	79mg	156mg	リン	163mg	240mg	リン	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	自身魚のバジルオリブ焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 マリネサラダ	★ごはん180g	鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ	★ごはん180g	あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 和風サラダ	★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ ピーマンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	★ごはん180g	ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	乳麦 麦 麦 卵麦					
	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	209kcal	499kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	16.3g	17.0g	
	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	24.6g	87.5g	
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	740mg	741mg	
	カリウム	397mg	469mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	761mg	833mg	
	リン	167mg	244mg	リン	155mg	232mg	リン	223mg	300mg	リン	165mg	242mg	リン	226mg	303mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g	豚生姜焼き丼の具 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え	★ごはん180g	マーボ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	★ごはん180g	こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 平さやいんげん さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のピリッと柚子風味サラダ	★ごはん180g	塩タレポーク ひじきとアサリのさっぱり煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き 塩ゆであスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 麦 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦					
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	11.6g	16.5g	
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	527mg	528mg	
	カリウム	512mg	584mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	379mg	451mg	カリウム	441mg	513mg	
	リン	184mg	261mg	リン	191mg	268mg	リン	141mg	218mg	リン	151mg	228mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	46.5g	48.6g	
	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	53.7g	242.4g	
	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	
	カリウム	1367mg	1583mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1319mg	1535mg	カリウム	1541mg	1757mg	
	リン	505mg	736mg	リン	506mg	737mg	リン	443mg	674mg	リン	479mg	710mg	リン	502mg	733mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質		43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.7g	48.8g	
炭水化物		82.4g	271.1g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	84.6g	273.3g	
ナトリウム		2233mg	2236mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	
カリウム		1481mg	1697mg	カリウム	1467mg	1683mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1661mg	1877mg	
リン		511mg	742mg	リン	520mg	751mg	リン	455mg	686mg	リン	485mg	716mg	リン	516mg	747mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
		たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.7g	48.8g	
	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	84.6g	273.3g	
	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	
	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1467mg	1683mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1661mg	1877mg	
	リン	511mg	742mg	リン	520mg	751mg	リン	455mg	686mg	リン	485mg	716mg	リン	516mg	747mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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

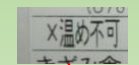


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。