

(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 | |
| | 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 | |
| | 脂質 | 13.5g | 14.2g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 10.8g | 11.5g | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | カリウム | 458mg | 530mg | カリウム | 326mg | 398mg | カリウム | 297mg | 369mg | カリウム | 445mg | 517mg | |
| | リン | 154mg | 231mg | リン | 160mg | 237mg | リン | 79mg | 156mg | リン | 163mg | 240mg | |
| | 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 | |
| 昼食 | ★ごはん180g | 自身魚のバジルオリブ焼 オニオンソテー | ★ごはん180g | 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー | ★ごはん180g | あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー | ★ごはん180g | チキンのオイスターマヨ ピーマンソテー | ★ごはん180g | ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 | 卵乳麦 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 | |
| | 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 | |
| | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 21.4g | 22.1g | 脂質 | 13.5g | 14.2g | 脂質 | 15.8g | 16.5g | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | カリウム | 397mg | 469mg | カリウム | 403mg | 475mg | カリウム | 613mg | 685mg | カリウム | 495mg | 567mg | |
| | リン | 167mg | 244mg | リン | 155mg | 232mg | リン | 223mg | 300mg | リン | 165mg | 242mg | |
| | 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 | |
| 間食 | ◎パイナップル(缶)150g | ★ごはん180g | ◎黄桃(缶)150g | ★ごはん180g | ◎みかん(缶)150g | ★ごはん180g | ◎パイナップル(缶)150g | ★ごはん180g | ◎黄桃(缶)150g | ★ごはん180g | | | |
| | | 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 | |
| | 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 | |
| | 脂質 | 18.2g | 18.9g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 20.2g | 20.9g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 618mg | 690mg | カリウム | 540mg | 612mg | カリウム | 379mg | 451mg | |
| | リン | 184mg | 261mg | リン | 191mg | 268mg | リン | 141mg | 218mg | リン | 151mg | 228mg | |
| | 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 | |
| 夕食 | ★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 | ★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 | 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 | 760kcal | 1630kcal | エネルギー | 804kcal | 1674kcal | エネルギー | 794kcal | 1664kcal | エネルギー | 791kcal | 1661kcal | |
| | 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 | |
| | 脂質 | 43.2g | 45.3g | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 44.1g | 46.2g | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | カリウム | 1367mg | 1583mg | カリウム | 1347mg | 1563mg | カリウム | 1450mg | 1666mg | カリウム | 1319mg | 1535mg | |
| | リン | 505mg | 736mg | リン | 506mg | 737mg | リン | 443mg | 674mg | リン | 479mg | 710mg | |
| | 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 | |
| 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 | |
| | 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 | |
| | 脂質 | 43.4g | 45.5g | 脂質 | 46.8g | 48.9g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | 脂質 | 44.3g | 46.4g | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | カリウム | 1481mg | 1697mg | カリウム | 1467mg | 1683mg | カリウム | 1563mg | 1779mg | カリウム | 1433mg | 1649mg | |
| | リン | 511mg | 742mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 455mg | 686mg | リン | 485mg | 716mg | |
| | 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 | |
| | 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 |
| | | 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 |
| 脂質 | | 43.4g | 45.5g | 脂質 | 46.8g | 48.9g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | 脂質 | 44.3g | 46.4g | |
| 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 | |
| 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 | |
| カリウム | | 1481mg | 1697mg | カリウム | 1467mg | 1683mg | カリウム | 1563mg | 1779mg | カリウム | 1433mg | 1649mg | |
| リン | | 511mg | 742mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 455mg | 686mg | リン | 485mg | 716mg | |
| 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 | |

※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

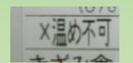


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。