

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)				
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 スープキャベツ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ				
	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	165kcal	455kcal	エネルギー	127kcal	417kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	4.6g	9.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	785mg	786mg	
	カリウム	272mg	344mg	カリウム	268mg	340mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	341mg	413mg	
	リン	114mg	191mg	リン	56mg	133mg	リン	177mg	254mg	リン	93mg	170mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g 赤魚のスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 鯖魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え				
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	
	リン	162mg	239mg	リン	235mg	312mg	リン	216mg	293mg	リン	169mg	246mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え		◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ				
	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	352kcal	642kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	23.5g	24.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	679mg	680mg	
	カリウム	887mg	959mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	569mg	641mg	
	リン	267mg	344mg	リン	192mg	269mg	リン	196mg	273mg	リン	191mg	268mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	44.3g	46.4g	
	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	47.6g	236.3g	炭水化物	60.5g	249.2g	
	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	
	カリウム	1479mg	1695mg	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1422mg	1638mg	
	リン	543mg	774mg	リン	483mg	714mg	リン	589mg	820mg	リン	453mg	684mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質		46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.5g	46.6g	
炭水化物		84.0g	272.7g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	83.5g	272.2g	
ナトリウム		2031mg	2034mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1535mg	1751mg	
リン		549mg	780mg	リン	497mg	728mg	リン	595mg	826mg	リン	465mg	696mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
		たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.5g	46.6g	
	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	83.5g	272.2g	
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1535mg	1751mg	
	リン	549mg	780mg	リン	497mg	728mg	リン	595mg	826mg	リン	465mg	696mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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

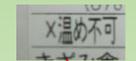


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。