

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月30日(月)		10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)							
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		★ごはん150g がんもどきの含め煮 ナスの炒り煮 スープキャベツ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め ナスの油炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のレモン煮 キャロットエッグ							
	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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.8g	9.9g	
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.9g	16.5g	
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.8g	87.6g	
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	328mg	329mg	
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	462mg	523mg	
	リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	82mg	147mg	
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 コボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 塩ゆでアスパラ 牛肉のぎんひら		★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートおさつ		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ							
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg	
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg	
	リン	165mg	230mg	リン	178mg	243mg	リン	178mg	243mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g							
	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮		★ごはん150g えびカツ		★ごはん150g カレーのおろし和え							
	中華うま煮炒め		人参のレモン煮		豚バラチンジャオ		バジルスパ		豚肉ときのこのペロンチーノ							
	パスタのサラダ		野菜炒め		えびポテトサラダ		ぎんひら		中華サラダ							
	カボチャとハムのサラダ		カボチャとハムのサラダ				明太ポテトサラダ									
	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	388kcal	631kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.6g	20.2g	
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g	
ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	701mg	702mg		
カリウム	263mg	324mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	482mg	543mg		
リン	150mg	215mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	133mg	198mg	リン	174mg	239mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮		★ごはん150g えびカツ		★ごはん150g カレーのおろし和え							
	中華うま煮炒め		人参のレモン煮		豚バラチンジャオ		バジルスパ		豚肉ときのこのペロンチーノ							
	パスタのサラダ		野菜炒め		えびポテトサラダ		ぎんひら		中華サラダ							
	カボチャとハムのサラダ		カボチャとハムのサラダ				明太ポテトサラダ									
	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	972kcal	1701kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.6g	60.4g	
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	76.3g	234.7g	
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	
カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1352mg	1535mg		
リン	451mg	646mg	リン	381mg	576mg	リン	419mg	614mg	リン	427mg	622mg	リン	404mg	599mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g		
合計	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1088kcal	1817kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	91.5g	249.9g	
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	
	カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1409mg	1592mg	
	リン	454mg	649mg	リン	388mg	583mg	リン	425mg	620mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1088kcal	1817kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	58.7g	60.5g	
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	91.5g	249.9g	
ナトリウム		2183mg	2186mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	
カリウム		1372mg	1555mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1409mg	1592mg	
リン		454mg	649mg	リン	388mg	583mg	リン	425mg	620mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。