

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)				
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 卵乳麦 乳麦 麦落		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め ジャカ芋きんぴら		
	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	164kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.9g	17.5g	
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	20.0g	72.8g	
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	741mg	742mg	
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	291mg	352mg	
	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	92mg	157mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン フロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g 豚豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスステーキ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g サワラのおろし煮 豚バラのすき焼き煮 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	368kcal	611kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	12.3g	20.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	30.1g	82.9g	
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	537mg	538mg	
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	732mg	793mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	485mg	546mg	
	リン	153mg	218mg	リン	168mg	233mg	リン	128mg	193mg	リン	126mg	191mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g カルピ井の具 野菜炒め ポテトマサラダ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のパジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g ホークシンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の塩焼 オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 けんちん煮 さつま芋サラダ				
	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	449kcal	692kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.7g	17.8g	
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	22.3g	22.9g	
	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	22.8g	75.6g	
	ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	606mg	607mg	
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	454mg	515mg	
	リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg	リン	214mg	279mg	
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.1g	62.9g	
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	72.9g	231.3g	
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	
	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1682mg	1865mg	カリウム	1230mg	1413mg	
	リン	434mg	629mg	リン	462mg	657mg	リン	421mg	616mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.6g	43.9g	
脂質		56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.2g	63.0g	
炭水化物		102.4g	260.8g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	115.1g	273.5g	炭水化物	88.1g	246.5g	
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	
カリウム		1655mg	1838mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1287mg	1470mg	
リン		440mg	635mg	リン	469mg	664mg	リン	427mg	622mg	リン	435mg	630mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
		たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.2g	63.0g	
	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	115.1g	273.5g	炭水化物	88.1g	246.5g	
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	
	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1287mg	1470mg	
	リン	440mg	635mg	リン	469mg	664mg	リン	427mg	622mg	リン	435mg	630mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。