

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

	10月23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)	
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げののりみ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ	
	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	299kcal 542kcal	エネルギー	305kcal 548kcal	エネルギー	266kcal 509kcal	エネルギー	259kcal 502kcal	エネルギー	320kcal 563kcal
	たんぱく質	6.5g 10.6g	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	4.7g 8.8g	たんぱく質	8.5g 12.6g	たんぱく質	8.7g 12.8g
	脂質	19.9g 20.5g	脂質	18.2g 18.8g	脂質	18.0g 18.6g	脂質	15.3g 15.9g	脂質	22.7g 23.3g
	炭水化物	24.9g 77.7g	炭水化物	28.8g 81.6g	炭水化物	20.1g 72.9g	炭水化物	21.2g 74.0g	炭水化物	21.0g 73.8g
	ナトリウム	574mg 575mg	ナトリウム	596mg 597mg	ナトリウム	722mg 723mg	ナトリウム	545mg 546mg	ナトリウム	689mg 690mg
	カリウム	488mg 549mg	カリウム	582mg 643mg	カリウム	372mg 433mg	カリウム	458mg 519mg	カリウム	350mg 411mg
	リン	93mg 158mg	リン	135mg 200mg	リン	83mg 148mg	リン	146mg 211mg	リン	104mg 169mg
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g
	昼食	★ごはん150g ボークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん150g ささみ天葉フライ 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん150g カルピ井の具 さつま芋の甘露煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 蕪の野菜あんかけ レモンかぼちゃ		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 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		337kcal 580kcal	エネルギー	382kcal 625kcal	エネルギー	360kcal 603kcal	エネルギー	338kcal 581kcal	エネルギー	334kcal 577kcal
たんぱく質		10.3g 14.4g	たんぱく質	12.5g 16.6g	たんぱく質	10.6g 14.7g	たんぱく質	11.6g 15.7g	たんぱく質	6.6g 10.7g
脂質		19.4g 20.0g	脂質	22.1g 22.7g	脂質	17.3g 17.9g	脂質	18.4g 19.0g	脂質	14.6g 15.2g
炭水化物		30.2g 83.0g	炭水化物	31.3g 84.1g	炭水化物	40.6g 93.4g	炭水化物	28.9g 81.7g	炭水化物	44.6g 97.4g
ナトリウム		769mg 770mg	ナトリウム	582mg 583mg	ナトリウム	798mg 799mg	ナトリウム	648mg 649mg	ナトリウム	725mg 726mg
カリウム		535mg 596mg	カリウム	447mg 508mg	カリウム	734mg 795mg	カリウム	461mg 522mg	カリウム	472mg 533mg
リン		159mg 224mg	リン	133mg 198mg	リン	171mg 236mg	リン	104mg 169mg	リン	113mg 178mg
食塩相当量		2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 塩ゆでアスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニサラダ		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 塩ゆでアスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	
	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	345kcal 588kcal	エネルギー	317kcal 560kcal	エネルギー	394kcal 637kcal	エネルギー	386kcal 629kcal	エネルギー	308kcal 551kcal
	たんぱく質	7.5g 11.6g	たんぱく質	10.6g 14.7g	たんぱく質	11.0g 15.1g	たんぱく質	8.9g 13.0g	たんぱく質	11.6g 15.7g
	脂質	19.6g 20.2g	脂質	14.3g 14.9g	脂質	24.9g 25.5g	脂質	25.1g 25.7g	脂質	21.4g 22.0g
	炭水化物	33.6g 86.4g	炭水化物	35.1g 87.9g	炭水化物	29.4g 82.2g	炭水化物	30.5g 83.3g	炭水化物	15.9g 68.7g
	ナトリウム	730mg 731mg	ナトリウム	559mg 560mg	ナトリウム	483mg 484mg	ナトリウム	522mg 523mg	ナトリウム	526mg 527mg
	カリウム	310mg 371mg	カリウム	523mg 584mg	カリウム	452mg 513mg	カリウム	614mg 675mg	カリウム	602mg 663mg
	リン	96mg 161mg	リン	140mg 205mg	リン	113mg 178mg	リン	131mg 196mg	リン	169mg 234mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.3g 1.3g
	合計	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		981kcal 1710kcal	エネルギー	1004kcal 1733kcal	エネルギー	1020kcal 1749kcal	エネルギー	983kcal 1712kcal	エネルギー	962kcal 1691kcal
たんぱく質		24.3g 36.6g	たんぱく質	30.9g 43.2g	たんぱく質	26.3g 38.6g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	26.9g 39.2g
脂質		58.9g 60.7g	脂質	54.6g 56.4g	脂質	60.2g 62.0g	脂質	58.8g 60.6g	脂質	58.7g 60.5g
炭水化物		88.7g 247.1g	炭水化物	95.2g 253.6g	炭水化物	90.1g 248.5g	炭水化物	80.6g 239.0g	炭水化物	81.5g 239.9g
ナトリウム		2073mg 2076mg	ナトリウム	1737mg 1740mg	ナトリウム	2003mg 2006mg	ナトリウム	1715mg 1718mg	ナトリウム	1940mg 1943mg
カリウム		1333mg 1516mg	カリウム	1552mg 1735mg	カリウム	1558mg 1741mg	カリウム	1533mg 1716mg	カリウム	1424mg 1607mg
リン		348mg 543mg	リン	408mg 603mg	リン	367mg 562mg	リン	381mg 576mg	リン	386mg 581mg
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	4.3g 4.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g
合計(間食込)		エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 24.7g 37.0g 脂質 59.0g 60.8g 炭水化物 104.2g 262.6g ナトリウム 2076mg 2079mg カリウム 1393mg 1576mg リン 355mg 550mg 食塩相当量 5.4g 5.4g	エネルギー 1052kcal 1781kcal たんぱく質 31.3g 43.6g 脂質 54.7g 56.5g 炭水化物 106.7g 265.1g ナトリウム 1740mg 1743mg カリウム 1608mg 1791mg リン 414mg 609mg 食塩相当量 4.4g 4.4g	エネルギー 1083kcal 1812kcal たんぱく質 26.6g 38.9g 脂質 60.3g 62.1g 炭水化物 105.3g 263.7g ナトリウム 2004mg 2007mg カリウム 1615mg 1798mg リン 370mg 565mg 食塩相当量 5.0g 5.0g	エネルギー 1047kcal 1776kcal たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 58.9g 60.7g 炭水化物 96.1g 254.5g ナトリウム 1718mg 1721mg カリウム 1593mg 1776mg リン 388mg 583mg 食塩相当量 4.3g 4.4g	エネルギー 1025kcal 1754kcal たんぱく質 27.2g 39.5g 脂質 58.8g 60.6g 炭水化物 96.7g 255.1g ナトリウム 1941mg 1944mg カリウム 1481mg 1664mg リン 389mg 584mg 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にください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてお召上がりください。

※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

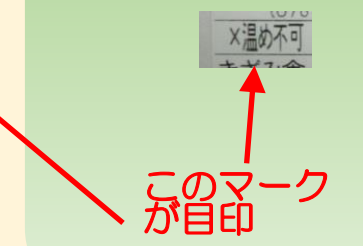


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。