

(たんぱく60g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180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のパジルチーズ焼き 和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え				
	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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	518mg	590mg	
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさっと煮 ハンパソテー		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり		★ごはん180g アジのカレー焼 人参クラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ				
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	630mg	702mg	
	リン	257mg	334mg	リン	216mg	293mg	リン	165mg	242mg	リン	204mg	281mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 野菜かき揚げ オクラとそばろのピーナツ味噌和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの電田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏のいそべ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え				
	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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	16.1g	79.0g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	515mg	516mg	
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	476mg	548mg	
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	150mg	227mg	リン	186mg	263mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.9g	56.6g	
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.6g	50.7g	
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	49.2g	237.9g	
	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1624mg	1840mg	
	リン	551mg	782mg	リン	537mg	768mg	リン	461mg	692mg	リン	542mg	773mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.7g	57.4g	
脂質		48.3g	50.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.8g	50.9g	
炭水化物		84.6g	273.3g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	72.2g	260.9g	
ナトリウム		1687mg	1690mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	
カリウム		1630mg	1846mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1737mg	1953mg	
リン		557mg	788mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.6g	45.7g	
	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	84.1g	272.8g	
	ナトリウム	1687mg	1690mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	
	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1402mg	1618mg	
	リン	557mg	788mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	399mg	630mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

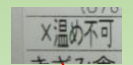


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。