

(たんぱく60g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180g 豚肉ときらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 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	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.4g	10.1g	
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	677mg	678mg	
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	425mg	497mg	
	リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	151mg	228mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ				
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	741mg	813mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	
	リン	247mg	324mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ				
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	47.8g	110.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
	リン	152mg	229mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	46.7g	48.8g	
	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	64.6g	253.3g	炭水化物	61.5g	250.2g	
	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1561mg	1772mg	カリウム	1412mg	1628mg	
	リン	538mg	769mg	リン	530mg	761mg	リン	491mg	722mg	リン	484mg	715mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質		42.4g	44.5g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.9g	49.0g	
炭水化物		106.5g	295.2g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.0g	280.7g	
ナトリウム		2008mg	2011mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	
カリウム		1625mg	1841mg	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1526mg	1742mg	
リン		552mg	783mg	リン	544mg	775mg	リン	503mg	734mg	リン	490mg	721mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal
		たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.9g	49.0g	
	炭水化物	106.5g	295.2g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.0g	280.7g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	
	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1526mg	1742mg	
	リン	552mg	783mg	リン	544mg	775mg	リン	503mg	734mg	リン	490mg	721mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

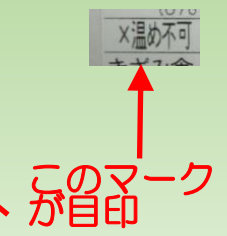


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。