

(たんぱく60g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180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとろみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物						
	卵	カリフラワーの煮物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	豚の玉子とじ	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	野菜のブラウンソース煮込み						
	れんこんサラダ	卵	れんこんサラダ	じゃが芋の中華風サラダ	れんこんサラダ	法蓮草のごまマヨネーズ	れんこんサラダ	野菜の三杯酢	れんこんサラダ	大根と露の出汁煮						
	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	192kcal	482kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	11.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	15.8g	16.5g	
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	23.1g	86.0g	
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	601mg	602mg	
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	602mg	674mg	
リン	80mg	157mg	リン	142mg	219mg	リン	100mg	177mg	リン	117mg	194mg	リン	137mg	214mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	まぐろカツ	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	★ごはん180g	ブリの西京焼	★ごはん180g	鶏の甘酢煮						
	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	平さやいんげん	麦	人参クラッセ	麦	インゲンソテー						
	麦	イカのトマトマリネ	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮						
	麦		麦	ハムの和風サラダ	麦	キャベツとベーコンの和え物	麦	南瓜サラダ	麦	キャベツの白ドレ和え						
	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	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	21.9g	84.8g	
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	464mg	536mg		
リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	169mg	246mg	リン	125mg	202mg		
食塩相当量	2.0g	2.1g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g							
	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ						
	麦	塩ゆでアスパラ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパソテー	麦	オニオンソテー						
	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め						
	卵	春雨フルーツサラダ	卵		卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	法蓮草とハムのマリネ						
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g	
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.2g	12.9g	
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	34.7g	97.6g	炭水化物	20.5g	83.4g	
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	761mg	762mg		
カリウム	657mg	729mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	474mg	546mg		
リン	235mg	312mg	リン	187mg	264mg	リン	182mg	259mg	リン	154mg	231mg	リン	239mg	316mg		
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	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	803kcal	1673kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	51.7g	240.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	65.5g	254.2g	
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1540mg	1756mg	
	リン	557mg	788mg	リン	503mg	734mg	リン	403mg	634mg	リン	440mg	671mg	リン	501mg	732mg	
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質		47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.2g	45.3g	
炭水化物		81.6g	270.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	炭水化物	88.5g	277.2g	
ナトリウム		1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	
カリウム		1644mg	1860mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1653mg	1869mg	
リン		571mg	802mg	リン	515mg	746mg	リン	409mg	640mg	リン	454mg	685mg	リン	513mg	744mg	
食塩相当量		4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.2g	45.3g	
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	炭水化物	88.5g	277.2g	
	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1653mg	1869mg	
	リン	571mg	802mg	リン	515mg	746mg	リン	409mg	640mg	リン	454mg	685mg	リン	513mg	744mg	
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

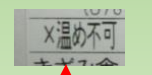


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。