

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)							
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	鶏肉の中華甘酢炒め						
	春雨としめじの炒め物	卵	野菜のバジルチーズ焼き	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	白菜の煮ひたし	麦						
	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	パインキャロットラペ		青のりポテトサラダ	卵乳麦	コロコロ野菜の塩炒め	卵麦						
	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	210kcal	453kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.5g	11.6g	
	脂質	11.9g	12.5g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.4g	12.0g	
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	560mg	561mg	
	カリウム	281mg	342mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	523mg	584mg	
リン	97mg	162mg	リン	118mg	183mg	リン	99mg	164mg	リン	107mg	172mg	リン	120mg	185mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼	★ごはん150g	ハッシュドポーク	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブロッコリー	★ごはん150g	マイルドハヤシライスのルー						
	小倉金時	麦	野菜の味噌煮込み	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	大豆の肉じゃが煮	卵乳麦						
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵乳麦						
	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	369kcal	612kcal	エネルギー	423kcal	666kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	429kcal	672kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	25.6g	26.2g	
	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	43.4g	96.2g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	731mg	732mg	
	カリウム	635mg	696mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	649mg	710mg	
リン	168mg	233mg	リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg	リン	165mg	230mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん150g	お魚サンキ	★ごはん150g	塩タレポーク	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み						
	ごま風味炒め	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	フロッコリー	麦	大根と人参のきんぴら	麦	きのこソテー	卵乳麦						
	若芽とじゃこの炒り卵	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	麦	マゼドニアンサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	卵乳麦						
	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	389kcal	632kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.1g	21.7g	
	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	24.0g	76.8g	
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	896mg	897mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	877mg	878mg	
カリウム	653mg	714mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	622mg	683mg	カリウム	541mg	602mg		
リン	160mg	225mg	リン	145mg	210mg	リン	131mg	196mg	リン	165mg	230mg	リン	114mg	179mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
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	968kcal	1697kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	58.1g	59.9g	
	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	66.5g	224.9g	炭水化物	85.0g	243.4g	
	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	
	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1261mg	1444mg	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1713mg	1896mg	
	リン	425mg	620mg	リン	427mg	622mg	リン	367mg	562mg	リン	389mg	584mg	リン	399mg	594mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
脂質		59.8g	61.6g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	58.2g	60.0g	
炭水化物		92.5g	250.9g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	100.5g	258.9g	
ナトリウム		2000mg	2003mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	
カリウム		1626mg	1809mg	カリウム	1746mg	1929mg	カリウム	1317mg	1500mg	カリウム	1534mg	1717mg	カリウム	1773mg	1956mg	
リン		428mg	623mg	リン	434mg	629mg	リン	373mg	568mg	リン	392mg	587mg	リン	406mg	601mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
		たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	58.2g	60.0g	
	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	100.5g	258.9g	
	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	
	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1746mg	1929mg	カリウム	1317mg	1500mg	カリウム	1534mg	1717mg	カリウム	1773mg	1956mg	
	リン	428mg	623mg	リン	434mg	629mg	リン	373mg	568mg	リン	392mg	587mg	リン	406mg	601mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

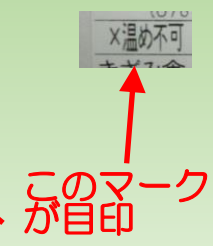


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。