

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵			
	豆腐ステーキ	卵	肉団子の中華炒め	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵			
	ナスの油炒め	卵	小倉金時	卵	揚茄子と玉ねぎの煮物	卵	コンニャクのおおさ炒め	卵	野菜の味噌煮込み	卵			
	青のりポテトサラダ	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	かにかまサラダ	卵	パスタのサラダ	卵	四色なます	卵			
	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	334kcal	577kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	11.2g	11.8g	
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.0g	67.8g	
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	448mg	449mg	
カリウム	406mg	467mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	131mg	192mg		
リン	68mg	133mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵			
	大根と鶏肉の煮物	卵	野菜コロッケ	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	キャベツメンチ	卵	サワラのチリソースかけ	卵			
	野菜炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	インゲンソテー	卵	フロッコリー	卵			
	マカロニサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	麩とえのぎのさっと煮	卵	ごま風味炒め	卵			
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	24.4g	25.0g	
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	629mg	630mg	
カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	520mg	581mg		
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	120mg	185mg	リン	150mg	215mg		
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	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵			
	お魚サンギ	卵	マーボ豆腐	卵	鶏の甘酢煮	卵	鯖のパジルオリーブ焼	卵	豆腐ハンバーグ	卵			
	平さやいんげん	卵	竹輪のごま炒め	卵	ミックスソテー	卵	人参シャトー	卵	きのこあん	卵			
	大豆の肉じゃが煮	卵	マッシュサラダ	卵	けんちん煮	卵	れんこんの土佐煮	卵	野菜たっぷりマーボ炒め	卵			
	春雨タンタン	卵			クリームコロッケ	卵	たたきごぼう	卵	春雨のサラダ	卵			
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.6g	20.2g	
炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	29.3g	82.1g		
ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	635mg	636mg		
カリウム	518mg	579mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	456mg	517mg		
リン	165mg	230mg	リン	121mg	186mg	リン	99mg	164mg	リン	197mg	262mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	
	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	23.3g	35.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
	脂質	63.8g	65.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	62.2g	64.0g	
	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g	
	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	
	カリウム	1316mg	1499mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1107mg	1290mg	
	リン	333mg	528mg	リン	376mg	571mg	リン	292mg	487mg	リン	450mg	645mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
	合計	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		25.3g	37.6g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
脂質		63.9g	65.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	62.3g	64.1g	
炭水化物		93.2g	251.6g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	87.2g	245.6g	
ナトリウム		2117mg	2120mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	
カリウム		1376mg	1559mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1163mg	1346mg	
リン		340mg	535mg	リン	379mg	574mg	リン	299mg	494mg	リン	456mg	651mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
		たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	63.9g	65.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	62.3g	64.1g	
	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	87.2g	245.6g	
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	
	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1163mg	1346mg	
	リン	340mg	535mg	リン	379mg	574mg	リン	299mg	494mg	リン	456mg	651mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

※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

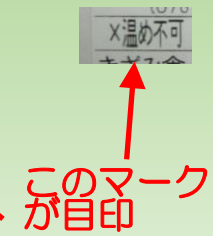


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。