

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 野菜たっぷりマーボ炒め 切干と人参のハリハリ		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ぜんまいとこんにゃくの炒め煮 小倉金時		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉ときのこのペロンチーノ ジャガ芋きんぴら		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 春雨とツナのピリ辛炒め 豚バラとキャベツの炒め物		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋のカレー煮 けんちん煮		
	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	193kcal	436kcal	272kcal	515kcal	293kcal	536kcal	283kcal	526kcal	252kcal	495kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	8.2g	12.3g	9.1g	13.2g	9.6g	13.7g	7.7g	11.8g
	脂質	8.9g	9.5g	11.0g	11.6g	20.3g	20.9g	15.4g	16.0g	10.0g	10.6g
	炭水化物	21.9g	74.7g	34.8g	87.6g	18.6g	71.4g	25.7g	78.5g	33.7g	86.5g
	ナトリウム	766mg	767mg	569mg	570mg	718mg	719mg	710mg	711mg	583mg	584mg
	カリウム	430mg	491mg	471mg	532mg	424mg	485mg	268mg	329mg	649mg	710mg
	リン	114mg	179mg	122mg	187mg	114mg	179mg	107mg	172mg	139mg	204mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 人参シャトー 揚げナスの煮物 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ふきのきんぴら パスタのクリーム煮 キャベツの和風カレー煮		★ごはん150g ブリの塩焼 オニオンソテー かぼちゃのコマ煮 根菜の柚子マリネ		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み コーンソテー 牛肉のきんぴら なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース スイートパンプ コーンクリームマカロニ		
	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	397kcal	640kcal	328kcal	571kcal	307kcal	550kcal	305kcal	548kcal	378kcal	621kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	11.8g	15.9g	13.5g	17.6g	7.8g	11.9g	11.3g	15.4g
	脂質	21.0g	21.6g	18.8g	19.4g	15.0g	15.6g	20.8g	21.4g	18.4g	19.0g
	炭水化物	38.9g	91.7g	27.9g	80.7g	28.8g	81.6g	22.0g	74.8g	41.8g	94.6g
	ナトリウム	680mg	681mg	715mg	716mg	584mg	585mg	800mg	801mg	449mg	450mg
	カリウム	548mg	609mg	365mg	426mg	717mg	778mg	430mg	491mg	550mg	611mg
	リン	177mg	242mg	129mg	194mg	141mg	206mg	118mg	183mg	143mg	208mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g チキンクリームシチュー 数の野菜あんかけ ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		★ごはん150g 肉じゃが 牛ごぼうの生姜煮 野菜炒め		★ごはん150g マーボなす 里芋のおろし揚げ出し キャベツとザーサイ炒め		★ごはん150g 鯖の竜田揚 人参のレモン煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋のコンソメ煮		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め クリームコロッセ 竹輪の五色きんぴら		
	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	386kcal	629kcal	385kcal	628kcal	385kcal	628kcal	378kcal	621kcal	357kcal	600kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	11.2g	15.3g	8.0g	12.1g	13.1g	17.2g	11.5g	15.6g
	脂質	23.8g	24.4g	22.8g	23.4g	27.5g	28.1g	20.5g	21.1g	25.4g	26.0g
	炭水化物	32.0g	84.8g	31.8g	84.6g	27.5g	80.3g	33.3g	86.1g	19.0g	71.8g
	ナトリウム	700mg	701mg	702mg	703mg	752mg	753mg	519mg	520mg	592mg	593mg
	カリウム	586mg	647mg	582mg	643mg	611mg	672mg	559mg	620mg	356mg	417mg
	リン	188mg	253mg	153mg	218mg	126mg	191mg	175mg	240mg	131mg	196mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
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	976kcal	1705kcal	985kcal	1714kcal	985kcal	1714kcal	966kcal	1695kcal	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	31.2g	43.5g	30.6g	42.9g	30.5g	42.8g	30.5g	42.8g
	脂質	53.7g	55.5g	52.6g	54.4g	62.8g	64.6g	56.7g	58.5g	53.8g	55.6g
	炭水化物	92.8g	251.2g	94.5g	252.9g	74.9g	233.3g	81.0g	239.4g	94.5g	252.9g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	1986mg	1989mg	2054mg	2057mg	2029mg	2032mg	1624mg	1627mg
	カリウム	1564mg	1747mg	1418mg	1601mg	1752mg	1935mg	1257mg	1440mg	1555mg	1738mg
	リン	479mg	674mg	404mg	599mg	381mg	576mg	400mg	595mg	413mg	608mg
	食塩相当量	5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g
	合計	エネルギー	1040kcal	1769kcal	1033kcal	1762kcal	1048kcal	1777kcal	1030kcal	1759kcal	1035kcal
たんぱく質		31.7g	44.0g	31.6g	43.9g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g
脂質		53.8g	55.6g	52.7g	54.5g	62.9g	64.7g	56.8g	58.6g	53.9g	55.7g
炭水化物		108.3g	266.7g	106.0g	264.4g	90.1g	248.5g	96.5g	254.9g	106.0g	264.4g
ナトリウム		2149mg	2152mg	1989mg	1992mg	2055mg	2058mg	2032mg	2035mg	1627mg	1630mg
カリウム		1624mg	1807mg	1474mg	1657mg	1809mg	1992mg	1317mg	1500mg	1611mg	1794mg
リン		486mg	681mg	410mg	605mg	384mg	579mg	407mg	602mg	419mg	614mg
食塩相当量		5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g

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。

※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。