

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)			
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさつと煮		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落が 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬け			
	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	225kcal	515kcal	218kcal	508kcal	176kcal	466kcal	219kcal	509kcal	213kcal	503kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	9.6g	14.5g	10.8g	15.7g	8.3g	13.2g	6.8g	11.7g	
	脂質	12.2g	12.9g	12.8g	13.5g	8.7g	9.4g	10.9g	11.6g	14.5g	15.2g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	16.1g	79.0g	14.4g	77.3g	22.0g	84.9g	16.1g	79.0g	
	ナトリウム	741mg	742mg	752mg	753mg	562mg	563mg	607mg	608mg	534mg	535mg	
	カリウム	372mg	444mg	468mg	540mg	498mg	570mg	418mg	490mg	406mg	478mg	
	リン	189mg	266mg	131mg	208mg	142mg	219mg	110mg	187mg	97mg	174mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ		★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参クラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 ブロッコリーのペロンチーノ			
	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	252kcal	542kcal	314kcal	604kcal	273kcal	563kcal	318kcal	608kcal	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	15.1g	20.0g	11.1g	16.0g	17.4g	22.3g	16.5g	21.4g	
	脂質	12.7g	13.4g	19.0g	19.7g	21.0g	21.7g	15.1g	15.8g	15.0g	15.7g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	20.9g	83.8g	9.4g	72.3g	26.6g	89.5g	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	809mg	810mg	621mg	622mg	714mg	715mg	723mg	724mg	717mg	718mg	
	カリウム	328mg	400mg	506mg	578mg	376mg	448mg	436mg	508mg	532mg	604mg	
	リン	130mg	207mg	163mg	240mg	152mg	229mg	222mg	299mg	93mg	170mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ		★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 玉子スパサラダ			
	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	314kcal	604kcal	272kcal	562kcal	303kcal	593kcal	288kcal	578kcal	293kcal	583kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	13.9g	18.8g	17.0g	21.9g	15.8g	20.7g	16.8g	21.7g	
	脂質	23.0g	23.7g	13.9g	14.6g	15.9g	16.6g	15.2g	15.9g	14.8g	15.5g	
	炭水化物	11.2g	74.1g	22.0g	84.9g	21.8g	84.7g	21.5g	84.4g	21.5g	84.4g	
	ナトリウム	632mg	633mg	667mg	668mg	725mg	726mg	548mg	549mg	725mg	726mg	
	カリウム	441mg	513mg	544mg	616mg	550mg	622mg	798mg	870mg	451mg	523mg	
	リン	198mg	275mg	162mg	239mg	202mg	279mg	217mg	294mg	241mg	318mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g		
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	791kcal	1661kcal	804kcal	1674kcal	752kcal	1622kcal	825kcal	1695kcal	781kcal	1651kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	38.6g	53.3g	38.9g	53.6g	41.5g	56.2g	40.1g	54.8g	
	脂質	47.9g	50.0g	45.7g	47.8g	45.6g	47.7g	41.2g	43.3g	44.3g	46.4g	
	炭水化物	46.4g	235.1g	59.0g	247.7g	45.6g	234.3g	70.1g	258.8g	54.8g	243.5g	
	ナトリウム	2182mg	2185mg	2040mg	2043mg	2001mg	2004mg	1878mg	1881mg	1976mg	1979mg	
	カリウム	1141mg	1357mg	1518mg	1734mg	1424mg	1640mg	1652mg	1868mg	1389mg	1605mg	
	リン	517mg	748mg	456mg	687mg	496mg	727mg	549mg	780mg	431mg	662mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	
	合計	エネルギー	919kcal	1789kcal	900kcal	1770kcal	880kcal	1750kcal	951kcal	1821kcal	909kcal	1779kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	39.4g	54.1g	39.7g	54.4g	42.1g	56.8g	40.9g	55.6g	
脂質		48.1g	50.2g	45.9g	48.0g	45.8g	47.9g	41.4g	43.5g	44.5g	46.6g	
炭水化物		77.3g	266.0g	82.0g	270.7g	76.5g	265.2g	100.6g	289.3g	85.7g	274.4g	
ナトリウム		2188mg	2191mg	2046mg	2049mg	2007mg	2010mg	1880mg	1883mg	1982mg	1985mg	
カリウム		1261mg	1477mg	1631mg	1847mg	1544mg	1760mg	1766mg	1982mg	1509mg	1725mg	
リン		531mg	762mg	468mg	699mg	510mg	741mg	555mg	786mg	445mg	676mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	919kcal	1789kcal	900kcal	1770kcal	880kcal	1750kcal	951kcal	1821kcal	909kcal	1779kcal
		たんぱく質	40.4g	55.1g	39.4g	54.1g	39.7g	54.4g	42.1g	56.8g	40.9g	55.6g
	脂質	48.1g	50.2g	45.9g	48.0g	45.8g	47.9g	41.4g	43.5g	44.5g	46.6g	
	炭水化物	77.3g	266.0g	82.0g	270.7g	76.5g	265.2g	100.6g	289.3g	85.7g	274.4g	
	ナトリウム	2188mg	2191mg	2046mg	2049mg	2007mg	2010mg	1880mg	1883mg	1982mg	1985mg	
	カリウム	1261mg	1477mg	1631mg	1847mg	1544mg	1760mg	1766mg	1982mg	1509mg	1725mg	
	リン	531mg	762mg	468mg	699mg	510mg	741mg	555mg	786mg	445mg	676mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	

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ください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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。