

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼芋	卵麦	★ごはん150g	厚焼芋	卵麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょ	卵麦	★ごはん150g	オムレツ	卵麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	麦	
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	卵麦	厚焼芋	乳麦	卵麦	白身魚のしんじょ	卵麦	オムレツ	卵麦	豆腐のツナあんかけ	麦	れんこんと人参の甘辛煮	麦		
	ジャガイモ煮	麦	卵麦	さつまいもの甘露煮	麦	卵麦	ごま風味炒め	麦	ケチャップ(小袋)	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	マリーネサラダ	卵麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	卵麦	ピーマンの中華和え	卵麦	卵麦	ナスのごまだれ煮	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	生しめじのイタリアン	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	11.9g	12.5g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	27.4g	80.2g	
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	465mg	466mg	
カリウム	558mg	619mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	334mg	395mg	カリウム	308mg	369mg	カリウム	425mg	486mg		
リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	100mg	165mg	リン	141mg	206mg	リン	104mg	169mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	卵麦	★ごはん150g	中華煮豚	麦落	★ごはん150g	さばみりん干焼	麦	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	卵麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	麦	
	キーマカレーのルー	乳麦	卵麦	中華煮豚	麦落	卵麦	さばみりん干焼	麦	チキンのアイオリソース	卵麦	白身魚の竜田揚	麦	たら子マヨネーズソース	卵麦		
	ナスのオランダ煮	麦	卵麦	スナックえんどう	麦	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	ズッキーニのトマト炒め	乳麦	たら子マヨネーズソース	卵麦	人参グラッセ	卵麦		
	人参と春雨のサラダ	麦	卵麦	きんぴら	麦	卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	人参グラッセ	卵麦	野菜炒め	卵麦		
				和風マヨネーズ和え	卵麦	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦			野菜炒め	卵麦	ポテトサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.5g	23.1g	
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	25.5g	78.3g	
ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	630mg	631mg		
カリウム	458mg	519mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	565mg	626mg		
リン	117mg	182mg	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	123mg	188mg	リン	201mg	266mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g	麦	卵麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	★ごはん150g	野菜たっぷりハンバーグ	卵麦	★ごはん150g	ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落	★ごはん150g	牛肉とニンニクの芽の炒め	麦	
	鶏肉のマーマレード煮	麦	卵麦	赤魚のカレー揚げ	麦	卵麦	野菜たっぷりハンバーグ	卵麦	ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落	牛肉とニンニクの芽の炒め	麦	薩摩芋のケチャップ煮	卵麦		
	人参シヤトニ	麦	卵麦	アスパラ	麦	卵麦	キャベツソテー	乳麦	スイートおさつ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵麦		
	クリームコロッケ	卵麦	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	卵麦	パスタのトマトカレー炒め	乳麦								
	ごぼうのごま酢和え	麦	卵麦	レインボーサラダ	卵麦	卵麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳								
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	22.0g	22.6g	
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	37.0g	89.8g	
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	409mg	410mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	755mg	756mg		
カリウム	362mg	423mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	654mg	715mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	554mg	615mg		
リン	127mg	192mg	リン	152mg	217mg	リン	216mg	281mg	リン	152mg	217mg	リン	132mg	197mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.4g	58.2g	
	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	89.9g	248.3g	
	ナトリウム	1648mg	1651mg	ナトリウム	1358mg	1361mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1576mg	1579mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	
	カリウム	1378mg	1561mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1544mg	1727mg	
	リン	368mg	563mg	リン	387mg	582mg	リン	510mg	705mg	リン	416mg	611mg	リン	437mg	632mg	
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.0g	4.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.5g	39.8g	
脂質	53.9g	55.7g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.5g	58.3g		
炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	101.4g	259.8g		
ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1359mg	1362mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	1853mg	1856mg		
カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1600mg	1783mg		
リン	375mg	570mg	リン	392mg	587mg	リン	516mg	711mg	リン	423mg	618mg	リン	443mg	638mg		
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

お食事の作り方

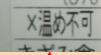


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、商品は使用日に限定して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。