

(たんぱく60g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180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	炒り豆腐	卵麦	白身魚のしんじょ	卵麦	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦			
	ふきと油揚げの炒め煮	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	金時豆煮	麦			
	豚肉となめこのカレー炒め	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦	ブロッコリーのゴマ和え	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	菜の花としらすのおひたし	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	
	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	11.2g	11.9g	
	炭水化物	9.2g	72.1g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	17.1g	80.0g	
ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	468mg	469mg		
カリウム	362mg	434mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	470mg	542mg		
リン	95mg	172mg	リン	136mg	213mg	リン	143mg	220mg	リン	166mg	243mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	カンキのアラ煮	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	サワラの味噌焼	麦	チキンのアイオリソース	卵麦	白身魚の竜田揚	麦			
	豚肉と春雨の生姜炒め	麦	青菜の玉子炒め	卵麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	トマト味のチャンプル	乳麦	たら子マヨネーズソース	卵麦			
	コールスローサラダ	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ピーマンの炒め物	麦	野菜サラダ	麦	ブロッコリー	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	
	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	23.5g	24.2g	
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	15.6g	78.5g	
ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	958mg	959mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	481mg	482mg		
カリウム	574mg	646mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	364mg	436mg		
リン	229mg	306mg	リン	211mg	288mg	リン	203mg	280mg	リン	119mg	196mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鶏肉のごま醤油焼	麦	赤魚の幽庵焼	麦	野菜たっぷりハンバーグ	卵麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	豚生姜焼き丼(真)	麦			
	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	オクラ	麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦			
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦	豚肉豆腐	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			
	ベーコンのごま酢和え	卵麦	南瓜サラダ	卵麦	春雨のサラダ	卵	えびポテトサラダ	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	
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	13.7g	76.6g		
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	532mg	533mg		
カリウム	505mg	577mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	505mg	577mg		
リン	152mg	229mg	リン	157mg	234mg	リン	238mg	315mg	リン	197mg	274mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	47.3g	49.4g	
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	61.7g	250.4g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	46.4g	235.1g	
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1481mg	1484mg	
	カリウム	1441mg	1657mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1339mg	1555mg	
	リン	476mg	707mg	リン	504mg	735mg	リン	584mg	815mg	リン	482mg	713mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.5g	49.6g		
炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	92.2g	280.9g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	77.3g	266.0g		
ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1487mg	1490mg		
カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1459mg	1675mg		
リン	490mg	721mg	リン	515mg	746mg	リン	596mg	827mg	リン	496mg	727mg		
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.8g	3.8g		

お食事の作り方

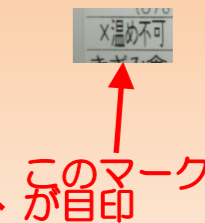


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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。