

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	白菜とがんもの煮物	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦
	数の野菜あんかけ	春雨タンタン	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ	麦
	明太ポテドサラダ	コールスローサラダ	卵乳麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.3g	80.1g
昼食	エネルギー	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	805mg	806mg
	ナトリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	424mg	485mg
	リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	96mg	161mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	マッシュドポーク	乳麦	マーボなす	麦	鯖の竜田揚げ	麦	デキンビカタ	卵麦
	うま塩キャベツ	大根とひじきの煮物	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	オニオンソテー	乳麦	トマトソース	麦
	ナスの炒り煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	さつま芋の甘露煮	麦	けんちん煮	麦
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮					キャベツのミモザサラダ	卵麦	マッシュサラダ	卵乳麦
間食	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
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	376kcal	619kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.2g	27.8g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	782mg	783mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	デキンクリムシステーキ	牛肉と厚揚げの旨辛煮	乳麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツの旨味煮立て	卵乳麦	メンチカツ	乳麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小倉金時	卵麦	人参シャトー	麦	フロッコリー	麦	デキンゲン菜ソテー	乳麦
	大根のマヨネーズ和え	和風サラダ	卵	蓮根とさつま芋の旨酢煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	竹輪のごま炒め	麦
				キャベツの白ドレ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	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
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.6g	18.2g
合計	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	32.3g	85.1g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	292mg	353mg
	リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
合計(間食込)	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1240mg	1423mg
	リン	431mg	626mg	リン	381mg	576mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	96.5g	254.9g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1300mg	1483mg
	リン	438mg	633mg	リン	387mg	582mg	リン	389mg	584mg

※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

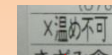


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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の事が出来ます。