

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

9月22日(月)				9月23日(火)				9月24日(水)				9月25日(木)				9月26日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 じゃが芋きんぴら コールスローサラダ			麦 麦 卵乳麦
	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
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal					
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g					
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g					
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g					
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg					
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg					
	リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー きんぴら マッシュサラダ			麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタートード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニサラダ			麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと卵の塩レモンパスタ			乳麦 麦 麦 卵乳麦				
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	349kcal	592kcal					
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g					
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.6g	23.2g					
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	28.8g	81.6g					
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	658mg	659mg					
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	343mg	404mg					
	リン	138mg	203mg	リン	150mg	215mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	88mg	153mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
間食	◎バナナ(缶) 15g			◎黄桃(缶) 15g			◎バナナ(缶) 15g			◎黄桃(缶) 15g			◎バナナ(缶) 15g							
夕食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ			麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の生煮え ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ			卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え			麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいも鶏肉の炒め物 キャベツの和風カレー煮 たたきごぼう			麦 卵乳麦 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
	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	373kcal	616kcal					
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g					
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g					
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.9g	97.7g					
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	622mg	623mg					
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg					
	リン	139mg	204mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	154mg	219mg					
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
合計	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	965kcal	1694kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal					
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g					
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	54.1g	55.9g					
	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	102.6g	261.0g					
	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1855mg	1858mg					
	カリウム	1295mg	1478mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1510mg	1639mg					
	リン	368mg	563mg	リン	431mg	626mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	372mg	567mg					
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g					
	合計(間食込)	エネルギー			1028kcal	1757kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal		
たんぱく質			28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g				
脂質			57.5g	59.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	54.2g	56.0g				
炭水化物			98.5g	256.9g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	117.8g	276.2g				
ナトリウム			2120mg	2123mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1856mg	1859mg				
カリウム			1352mg	1535mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1567mg	1750mg				
リン			371mg	566mg	リン	438mg	633mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	375mg	570mg				
食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g				

※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

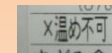


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。