

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

9月29日(月)				9月30日(火)				10月1日(水)				10月2日(木)				10月3日(金)					
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ			乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ			卵麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます			卵麦 麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ			麦 乳麦 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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	304kcal	547kcal			
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g			
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	18.1g	18.7g			
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	26.6g	79.4g			
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	688mg	689mg			
	カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	291mg	352mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	345mg	406mg			
	リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg	リン	106mg	171mg			
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g			
昼食	★ごはん150g 鶏のごまだれ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g フリの磯辺焼 ぶきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のトマトパジルソース オニオンソテー 里芋と小松菜のとうもろ煮 キャベツのピーナッツ和え			麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g チキンのオニオンソース 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え			卵麦 乳麦 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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	346kcal	589kcal			
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g			
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.8g	23.4g			
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	24.6g	77.4g			
	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	623mg	624mg			
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	504mg	565mg			
	リン	181mg	246mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	180mg	245mg	リン	178mg	243mg	リン	178mg	243mg			
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g			
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g								
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 けんちん煮 ポテトサラダ			卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉とじゃが芋の味噌煮 マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め ミックスマカロニサラダ			麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ			麦 乳麦 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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	324kcal	567kcal			
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.7g	16.8g			
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	18.6g	19.2g			
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.0g	77.8g			
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	484mg	485mg			
	カリウム	498mg	559mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	613mg	674mg	カリウム	613mg	674mg			
	リン	101mg	166mg	リン	156mg	221mg	リン	161mg	226mg	リン	126mg	191mg	リン	160mg	225mg	リン	160mg	225mg			
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g			
合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal			
	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g			
	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.5g	61.3g			
	炭水化物	73.6g	232.0g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	76.2g	234.6g			
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1795mg	1798mg	ナトリウム	1795mg	1798mg			
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1462mg	1645mg			
	リン	375mg	570mg	リン	401mg	596mg	リン	381mg	576mg	リン	458mg	653mg	リン	444mg	639mg	リン	444mg	639mg			
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	4.5g	4.6g			
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal		
		たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g		
脂質		62.6g	64.4g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.6g	61.4g			
炭水化物		89.1g	247.5g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	87.7g	250.1g	炭水化物	87.7g	250.1g			
ナトリウム		1901mg	1904mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	1798mg	1801mg			
カリウム		1390mg	1573mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1522mg	1705mg			
リン		382mg	577mg	リン	404mg	599mg	リン	388mg	583mg	リン	464mg	659mg	リン	451mg	646mg	リン	451mg	646mg			
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	4.5g	4.6g			

※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

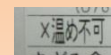


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。