(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月3日(月)	11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)		
朝食	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ _{青菜と高野豆腐の煮物}	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め	<u>卵</u> 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落か	★ごはん1 厚焼玉子 ひき肉と豆腐 キャベッのピリギ	80o	卵麦 麦落か 卵麦か
	おかず エネルギー 200kcal たんぱく質 8.8g 脂質 13.0g 炭水化物 12.8g ナトリウム 647mg カリウム 306mg リン 132mg	ご飯セット 490kcal 13. 7g 13. 7g 75. 7g 648mg 378mg 209mg	まかす エネルギー 213kca たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 568mg カリウム 434mg リン 180mg	1 503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg	たんぱく質 10.7g 脂質 10.1g 炭水化物 11.2g ナトリウム 734mg カリウム 345mg リン 114mg	15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg	エネルギー 182kcal たんぱく質 10.6g 脂質 7.8g 炭水化物 19.6g ナトリウム 649mg カリウム 582mg リン 159mg	8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 237kcal 10, 2g 15, 0g 15, 6g 650mg 285mg 125mg	ご飯セット 527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg
	食塩相当量 1.6g ★ごはん180g	1. 6g	食塩相当量 1.4g ★ごはん180g	1. 4g	食塩相当量 1.9g ★ごはん180g	1.9g	食塩相当量 1.7g ★ごはん180g	1. 7g	食塩相当量 ★ごはん1	1. 7g 80g	1. 7g
昼食	ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ	麦 卵麦 麦	サバ塩焼き 法連草の煮びたし 人参とさつま揚げの金 キャベッとハムのカレーマヨ和	平 似 丰	こんがりハンパーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	赤角の甘辛ダレ 人参のきんびら ブロッコリーの煮物 大根のビリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん1 豚ばら肉炊 さっま揚げと小枝 ハムと春雨(少め ^{公菜の煮浸し} のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦
	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.8g 炭水化物 16.5g	21. 5g 12. 5g 79. 4g	エネルギー 311kca たんぱく質 13.3g 脂質 23.5g 炭水化物 13.0g	1 601kcal 18. 2g 24. 2g 75. 9g	おかず エネルギー 299kcal たんぱく質 13.0g 脂質 17.1g 炭水化物 23.1g	ご飯セット 589kcal 17.9g 17.8g 86.0g	エネルギー 287kcal たんぱく質 13.5g 脂質 19.0g 炭水化物 15.5g	577kcal 18. 4g 19. 7g 78. 4g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 332kcal 11.3g 20.9g 21.8g	16. 2g 21. 6g 84. 7g
	ナトリウム 792mg カリウム 506mg リン 216mg 食塩相当量 2.0g ◎黄桃(缶)150g	793mg 578mg 293mg 2.0g	ナトリウム 563mg カリウム 470mg リン 183mg 食塩相当量 1.4g ◎みかん(缶)150	542mg 260mg 1.4g	ナトリウム 679mg カリウム 533mg リン 151mg 食塩相当量 1.7g ◎パイナップル(f	680mg 605mg 228mg 1.7g 1.7g	ナトリウム 643mg カリウム 492mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g ◎黄桃(缶) 150g	644mg 564mg 265mg 1.6g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 〇パイナッ	784mg 393mg 148mg 2.0g プル(1	785mg 465mg 225mg 2.0g 7)150g
	★ごはん180g ささみ大葉プライ 人参のレモン煮 ビリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒& 切干大根としらすの煮 青のリポテトサラク	勿麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 敷	★ごはん180g 鶏肉ときのこのパター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん1 ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま 切干と人参の	ir焼 ま炒め	麦麦麦
夕食	おかず エネルギー 330kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.8g 炭水化物 30.8g	ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g	おかす エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g	1 554kcal 16. 2g 15. 6g 82 2g	エネルギー 286kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.2g	20.5g 17.6g 79.1g	エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 22.0g		ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g
	ナトリウム 762mg カリウム 467mg リン 161mg 食塩相当量 1.9g	1.9g	ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g	600mg 233mg 2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	ナトリウム 712mg カリウム 398mg リン 161mg 食塩相当量 1.8g	1. 8g	食塩相当量	820mg 403mg 148mg 2.1g	821mg 475mg 225mg 2.1g
合計	おかす エネルギー 770kcal たんぱく質 38.6g 指質 42.6g 炭水化物 60.1g ナトリウム 2201mg カリウム 1279mg	二飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg		1 1658kca1 53. 7g 50. 8g 236. 0g 1912mg	エネルギー 767kcal たんぱく質 39.3g 脂質 44.1g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2070mg	1637kcal 54. 0g 46. 2g 239. 2g	エネルギー 773kcal たんぱく質 39.0g 脂質 43.9g 炭水化物 57.1g	1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかす 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg	二飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g 2257mg 1297mg
	リン 509mg	740mg	リン 519mg	750mg	リン 466mg	697mg	リン 508mg	739mg	リン	421mg	652mg
合計	食塩相当量 5.5g エネルギー 898kcal たんぱく質 39.4g 脂質 42.8g	5. 5g 1768kcal 54. 1g 44. 9g	たんぱく質 39.8g 脂質 48.9g	54. 5g 51. 0g	たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g	5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g	たんぱく質 39.8g 脂質 44.1g	54. 5g 46. 2g	たんぱく質 脂質	5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g	5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g
(間食込)	炭水化物 91.0g ナトリウム 2207mg カリウム 1399mg リン 523mg	279.7g 2210mg 1615mg 754mg	炭水化物 70.3g ナトリウム 1915m カリウム 1545m リン 531mg	g <u>1918mg</u> g 1761mg	炭水化物 81.0g ナトリウム 2072mg カリウム 1421mg リン 472mg	269.7g 2075mg 1637mg 703mg	炭水化物 88.0g ナトリウム 2010mg カリウム 1592mg リン 522mg	2013mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	83.5g 2256mg 1195mg 427mg	272.2g 2259mg 1411mg 658mg
※ 計	食塩相当量 5.5g 立は予告無く変更する	5. 5g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g 消費者庁許可の特別用	5. 1g	食塩相当量	5.8g ではあり	5.8g

※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。

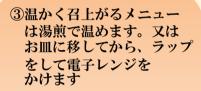
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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
- ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。





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。





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。