

(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 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の佃煮煮 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 コンニャクのおおさ炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵 麦 卵乳麦				卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦				卵 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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	200kcal 8.8g 13.0g 12.8g 647mg 306mg 132mg 1.6g				490kcal 213kcal 14.4g 10.3g 11.0g 568mg 434mg 180mg 1.4g				503kcal 213kcal 19.3g 11.0g 569mg 569mg 257mg 1.4g				182kcal 472kcal 10.7g 15.6g 10.8g 734mg 345mg 114mg 1.9g				182kcal 472kcal 10.6g 15.5g 8.5g 649mg 582mg 159mg 1.7g			
昼食	★ごはん180g ポークシシヤ 油揚げの玉子とし 茹芽と煮し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g サハ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨネ				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
	麦 卵 麦 麦				麦 麦 卵 卵乳麦				乳麦 乳麦 麦 麦 卵 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦 卵				麦 卵 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				530kcal 311kcal 13.3g 23.5g 75.9g 470mg 183mg 1.4g				601kcal 18.2g 24.2g 75.9g 564mg 542mg 260mg 1.4g				299kcal 589kcal 13.0g 17.9g 17.8g 86.0g 680mg 533mg 151mg 1.7g				287kcal 577kcal 13.5g 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 492mg 188mg 1.6g			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナッフル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナッフル(缶)150g			
	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中巻炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★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				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 麦 乳麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g				620kcal 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 16.9g 82.2g 779mg 779mg 233mg 2.0g				286kcal 576kcal 15.6g 20.5g 17.8g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 594kcal 14.9g 19.8g 17.8g 84.9g 712mg 713mg 398mg 161mg 1.8g			
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中巻炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★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				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 麦 乳麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g				620kcal 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 16.9g 82.2g 779mg 779mg 233mg 2.0g				286kcal 576kcal 15.6g 20.5g 17.8g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 594kcal 14.9g 19.8g 17.8g 84.9g 712mg 713mg 398mg 161mg 1.8g			
合計	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中巻炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★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				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 麦 乳麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g				1640kcal 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g 1432mg 519mg 4.8g				1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg 1648mg 750mg 4.8g				767kcal 1637kcal 39.3g 44.1g 46.2g 50.5g 239.2g 1307mg 466mg 5.3g				773kcal 1643kcal 39.0g 43.9g 46.0g 57.1g 245.8g 1688mg 739mg 5.1g			
合計(間食込)	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中巻炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★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				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 麦 乳麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	898kcal 39.4g 42.8g 91.0g 2207mg 1399mg 523mg 5.5g				1768kcal 884kcal 39.8g 48.9g 70.3g 1432mg 531mg 4.8g				1754kcal 51.0g 259.0g 1915mg 1761mg 762mg 4.8g				893kcal 1763kcal 39.9g 44.3g 46.4g 50.5g 239.2g 1307mg 466mg 5.3g				901kcal 1771kcal 39.8g 44.1g 46.2g 57.1g 245.8g 1688mg 739mg 5.1g			

※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



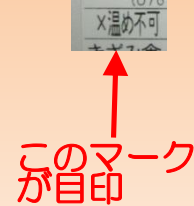
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



- 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。