

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛担々麺 キャベツのミモザサラダ			★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			★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 明太春雨ザラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中巻炒め パスタのサラダ		
	乳麦 麦 卵麦			卵乳麦 卵麦 卵乳麦			卵麦 麦落 卵麦			卵麦 麦 麦			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		
	エネルギー	271kcal	514kcal	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
	たんぱく質	6.1g	10.2g	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
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18.1g	18.7g
	炭水化物	14.0g	66.8g	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
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	リン	98mg	163mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg
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			★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら 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			★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			★ごはん150g 鶏のトマトパジルソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g チキンのオニオンソース 人参のレモン煮 ロースのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦落			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		
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	437mg	498mg
	リン	150mg	215mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	205mg	270mg	リン	147mg	212mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ロールケーキのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカーニバルマヨネーズ			★ごはん150g 鶏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			★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			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのベベロンチーフ スーパージャベツ さつま芋サラダ		
	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵麦 卵麦			麦 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		
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	484mg	485mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	613mg	674mg
夕食	リン 122mg 食塩相当量 1.3g			リン 187mg 食塩相当量 2.1g			リン 156mg 食塩相当量 2.1g			リン 130mg 食塩相当量 1.8g			リン 216mg 食塩相当量 1.8g		
	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	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.4g	62.3g	脂質	59.5g	61.4g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	76.0g	234.4g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1793mg	1796mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1262mg	1445mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1395mg	1578mg
	リン	370mg	565mg	リン	401mg	596mg	リン	350mg	545mg	リン	508mg	703mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量 4.7g			食塩相当量 6.0g			食塩相当量 5.6g			食塩相当量 5.1g			食塩相当量 4.5g		
合計	エネルギー 1025kcal たんぱく質 25.2g 脂質 57.6g 炭水化物 100.9g ナトリウム 1830mg カリウム 1413mg リン 377mg 食塩相当量 4.7g			エネルギー 1030kcal たんぱく質 31.7g 脂質 58.0g 炭水化物 93.0g ナトリウム 2327mg カリウム 1582mg リン 404mg 食塩相当量 6.0g			エネルギー 1043kcal たんぱく質 27.1g 脂質 59.6g 炭水化物 98.9g ナトリウム 2197mg カリウム 1322mg リン 357mg 食塩相当量 5.6g			エネルギー 1046kcal たんぱく質 31.4g 脂質 60.5g 炭水化物 92.4g ナトリウム 2001mg カリウム 1665mg リン 514mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 1036kcal たんぱく質 31.5g 脂質 59.6g 炭水化物 91.5g ナトリウム 1796mg カリウム 1455mg リン 420mg 食塩相当量 4.5g		
合計(間食込)	エネルギー 1025kcal たんぱく質 25.2g 脂質 57.6g 炭水化物 100.9g ナトリウム 1830mg カリウム 1413mg リン 377mg 食塩相当量 4.7g			エネルギー 1030kcal たんぱく質 31.7g 脂質 58.0g 炭水化物 93.0g ナトリウム 2327mg カリウム 1582mg リン 404mg 食塩相当量 6.0g			エネルギー 1043kcal たんぱく質 27.1g 脂質 59.6g 炭水化物 98.9g ナトリウム 2197mg カリウム 1322mg リン 357mg 食塩相当量 5.6g			エネルギー 1046kcal たんぱく質 31.4g 脂質 60.5g 炭水化物 92.4g ナトリウム 2001mg カリウム 1665mg リン 514mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 1036kcal たんぱく質 31.5g 脂質 59.6g 炭水化物 91.5g ナトリウム 1796mg カリウム 1455mg リン 420mg 食塩相当量 4.5g		

※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

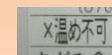


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。