(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月10日()	∃)	11月11日(火)		11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 麦 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル 麦		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 春雨と鶏肉の炒め煮 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 卵乳 鶏肉のカレー煮 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落		卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 表 油揚げと菜の花の煮物 麦			★ ごはん180g 野菜笹かまばこ 卵 けんちん煮 麦 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え 麦		
朝	キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	基	春雨と鶏肉の炒め 苦芽としらすのおひた	麦	鶏肉のカレ	ノー煮	乳麦	油揚げと菜の じゃが芋の中)花の煮物 華風サラダ	麦	けんちん	甘酢生姜和え	麦
			13/2037/080720 2		11 20 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		f				X		
	おかず	ご飯セット	おかっ	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
食	エネルギー 225kcal たんぱく質 7.8g 脂質 13.7g		たんぱく質 6.4g	11. 3g	エネルギー 2 たんぱく質		528KCa1 16. 6g	エネルギー たんぱく質 脂質	191kcai 10. 9g	15. 8g	エネルギー たんぱく質	166kcal 7. 0g	11. 9g
	脂質 13.7g 炭水化物 18.5g	14. 4g 月 81. 4g 月	<u>脂質 8.9g</u> 炭水化物 22.3g	9. 6g 85. 2g	脂質 炭水化物	12. 7g 20. 1g	13. 4g 83. 0g	<u>脂質</u> 炭水化物	7.7g 19.4g	8. 4g 82. 3g	<u>脂質</u> 炭水化物	8. 6g 16. 0g	9. 3g 78. 9g
	ナトリウム 569mg カリウム 529mg	570mg	ナトリウム 714mg カリウム 248mg	715mg	ナトリウム	700mg 461mg	701mg	ナトリウム カリウム	669mg 514mg	670mg	ナトリウム カリウム	614mg 292mg	615mg 364mg
	リン 107mg 食塩相当量 1.4g	184mg	リン 83mg 食塩相当量 1.8g	160mg	リン	151mg 1.8g	228mg	リン 食塩相当量	168mg	245mg	リン 食塩相当量	78mg	155mg 1.6g
	★ごはん180g		^{最低日里} 1.0g ★ごはん180g 赤魚の磯辺焼	1. 0g	1 A - 1 A 1 A 1 A	1/1	1. 0g 間記 士	★ごはん1	80g		<u>★ごはん</u> 1 鶏のスタミナ	1. 0g 80g 将油棒卡	1. 0g
	豚たまキャ ベツ 豆腐のかに風あんかけ	卵麦か は	塩ゆでアスパラ		★こほん R ロールキャベッと影り ひじきと挽肉 フレンチマ	の炒め物	卿乳麦 乳麦	騎の照焼 ミックス [、]	ソテー	麦 乳麦	鶏のスタミナ ブロッコ!	- 醤油焼き) —	<u> </u>
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	デスの挽肉炒め ^{カボチャとハムのサラ}	乳麦 ダ 卵乳麦	フレンチマ	カロニ	卵乳麦	★ごはん1 鯖の照焼 ミックス、 蒸し鶏と春雨 えんどう豆の味	可の炒め物 ₹噌マヨ和え	麦 卵麦	プロッコー 白菜と挽口中華サラク	同の旨煮 ダ	麦 乳麦
	おかず	ご飯セット	おかっ		Г	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼 食	エネルギー 280kcal たんぱく質 15.6g	570kcal =		I 576kcal	エネルギー / たんぱく質	299kcal	589kcal	エネルギー たんぱく質			エネルギー たんぱく質	296kcal 18.0g	586kcal 22.9g
	脂質 16.9g	17.6g 月	指質 T 17. 2g	17. 9g	脂質	15. 4g	16. 1g	脂質	22. 4g	23. 1g	脂質	16.8g	17. 5g
	炭水化物 16.4g ナトリウム 645mg	646mg 7	炭水化物 18.4g ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム	29.7g 772mg	773mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	22. 4g 19. 0g 743mg	81.9g 744mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	16.4g 731mg	79.3g 732mg
	カリウム 544mg リン 190mg	616mg 7 267mg 1	カリウム 512mg リン 186mg		カリウム リン	472mg 134mg	544mg 211mg	カリウム リン	421mg 217mg	493mg 294mg	カリウム リン	496mg 87mg	568mg 164mg
間食	食塩相当量	1.6g 1	食塩相当量 1.7g ◎パイナップル		食塩相当量	2. 0g 150g		食塩相当量	1.9g (缶)150g	1. 9g	食塩相当量 〇黄桃(缶	1. 9g ·) 150g	1.9g
	<u>→</u> = 1+ 7.190 m		L = 1+ 1.190g		→ = 1+ 1.10	20°	·	★ごはん1 ヤンニョム インゲン 里芋の柚- 切干と法選章のご	80g チキン属	- 基	★ごはん1		可基
	ボーはん/100g ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボデトマサラダ	麦 二	M にはん100g 関焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんか 法運草のごま和?	- 養 	法蓮草の煮	びたし	麦 麦 卵	インゲン	ソテー	乳麦	ピーマン	ノテー	乳麦 卵乳麦
	ボテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	ま <u>ず</u> 草のごま和。	†	大 プリのごま 法蓮草の煮 金時豆煮 和風サラタ		<u>蒸</u> 卵	王 → リ/仙 切干と法蓮草のご	ア・不 ・官 (急 まマヨネーズ	麦 卵麦	人 立 こ 人 3 きのことじゃが芋	タリノ思ィ列 のアヒージョ	<u>天</u>
タ	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	f	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g	570kcal ⊒ 20.1g <i>†</i>	ェネルギー 285kca たんぱく質 17.9g		エネルギー <i>は</i> たんぱく質		580kcal 21.7g	エネルギー たんぱく質	11. 0g	575kcal 15. 9g	エネルギー たんぱく質	336kcal 13.8g	626kcal 18.7g
	脂質 13.8g 炭水化物 21.7g	14.5g 月 84.6g 克	指質 15.2g 炭水化物 17.7g	15.9g	脂質 炭水化物	14. 0g 22. 9g	14. 7g	脂質 炭水化物	16. 0g 23. 9g	16. 7g	脂質 炭水化物	19.0g 25.6g	19. 7g 88. 5g
	ナトリウム 608mg カリウム 504mg	609mg -	ナトリウム 698mg カリウム 571mg	699mg	ナトリウム	718mg 520mg	719mg	ナトリウム カリウム	842mg 378mg	843mg	ナトリウム カリウム	718mg 821mg	719mg 893mg
	リン 184mg	261mg ¹	リン 99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	121mg	198mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量 1.5g おかず	こ飯セット	食塩相当量 1.8g			1.8g おかず	こ飯セット	食塩相当量	2. 1g おかず	2.1g ご飯セット	食塩相当量	おかず	1.8g こ飯セット
	エネルギー 785kca たんぱく質 38.6g	53. 3g t	ェネルギー 762kca たんぱく質 39.2g	53.9g		38. 5g		エネルキー たんぱく質	821kcal 38.8g	53. 5g		798kcal 38.8g	1668kcal 53. 5g
合	脂質 44.4g 炭水化物 56.6g	46. 5g 月 245. 3g 方	<u> </u>		脂質 炭水化物	42. 1g 72. 7g	44. 2g 261. 4g	<u>脂質</u> 炭水化物	46. 1g 62. 3g	48. 2g 251. 0g	脂質 炭水化物	44. 4g 58. 0g	46. 5g 246. 7g
計	ナトリウム 1822mg カリウム 1577mg		ナトリウム 2064m カリウム 1331m			2190mg 1453mg	2193mg 1669mg	ナトリウム カリウム	2254mg 1313mg	2257mg 1529mg	ナトリウム カリウム	2063mg 1609mg	2066mg 1825mg
	リン 481mg 食塩相当量 4.5g	712mg i	リン 368mg 食塩相当量 5.3g		リンプラー	452mg	683mg 5.6g	リン 食塩相当量	506mg	737mg	リン りン 食塩相当量	373mg 5.3g	604mg 5.3g
会 合	エネルギー 881kcal	1751kcal =	エネルギー 888kca	1758kca	エネルギー!	955kcal	1825kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
計	たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g	54.1g / 46.7g /	たんぱく質 39.8g 指質 41.5g	43. 6g	<u>たんぱく質</u> 脂質	39. 3g 42. 3g	54. 0g 44. 4g	<u>たんぱく質</u> 脂質	39. 6g 46. 3g	54. 3g 48. 4g	<u>たんぱく質</u> 脂質	39. 6g 44. 6g	54. 3g 46. 7g
間食	炭水化物 79.6g ナトリウム 1828mg	268.3g j 1831mg j	炭水化物 88.9g ナトリウム 2066m	g 2069mg	12/2/3/10/1/2	103.6g 2196mg	292.3g 2199mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	85.3g 2260mg	274.0g 2263mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	88.9g 2069mg	277.6g 2072mg
食込	カリウム 1690mg リン 493mg		カリウム 1445m リン 374mg	g 1661mg	カリウム リン	1573mg 466mg	1789mg 697mg	カリウム リン	1426mg 518mg	1642mg 749mg	カリウム リン	1729mg 387mg	1945mg 618mg
∨ ±	食塩相当量 4.5g	4. 5g 1	食塩相当量 5.3g		食塩相当量	5. 6g	5. 6g	食塩相当量	5. 7g	5. 7g	食塩相当量	5.3g	5. 3g

※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。

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。