

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)				
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め さっぱりポテトサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ 高菜と大根の煮物	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	266kcal	509kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.5g	11.1g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	34.0g	86.8g	
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	309mg	310mg	
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	484mg	545mg	
	リン	127mg	192mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー かぶのさっぱりボン酢煮 マゼドニアンサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす 揚げじゃがの煮っころがし オクラと卵のあっさり和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ぶきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け	麦 麦 麦	★ごはん150g デキンビカタ トマトソース 牛肉とひじきの炒め煮 マッシュサラダ	卵麦 麦 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	366kcal	609kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.6g	27.2g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	20.2g	73.0g	
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	706mg	707mg	
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	672mg	733mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	507mg	568mg	
	リン	140mg	205mg	リン	144mg	209mg	リン	138mg	203mg	リン	155mg	220mg	リン	138mg	203mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g デキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨とツナのサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g れんこんの土佐煮 マカロニサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜ミロック チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦						
	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	336kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	29.1g	81.9g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	666mg	667mg	
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	472mg	533mg	
	リン	165mg	230mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	102mg	167mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	83.3g	241.7g	
	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	
	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1463mg	1646mg	
	リン	432mg	627mg	リン	363mg	558mg	リン	346mg	541mg	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.8g	60.6g	
炭水化物		97.1g	255.5g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	94.8g	253.2g	
ナトリウム		1952mg	1955mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	
カリウム		1400mg	1583mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1792mg	1975mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1519mg	1702mg	
リン		439mg	634mg	リン	369mg	564mg	リン	349mg	544mg	リン	416mg	611mg	リン	377mg	572mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

※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

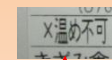


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。