

(たんぱく60g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180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの香味炒め 玉子スバザラダ		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ		乳麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	371mg	443mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	136mg	213mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	185mg	262mg	リン	117mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g ブリの磯辺焼 フロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし		乳麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ鶏と玉ねぎの煮物 煮し鶏と小松菜のごま和え		乳麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1606mg	1822mg
	リン	497mg	728mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	544mg	775mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal
たんぱく質		42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g
炭水化物		84.8g	273.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g
ナトリウム		2263mg	2266mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
カリウム		1518mg	1734mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1720mg	1936mg
リン		511mg	742mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	558mg	789mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g

※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

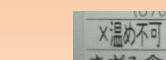


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが印



- 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。