

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬け	
	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 225kcal 515kcal		エネルギー 218kcal 508kcal		エネルギー 176kcal 466kcal		エネルギー 219kcal 509kcal		エネルギー 214kcal 504kcal	
	たんぱく質 13.1g 18.0g		たんぱく質 9.6g 14.5g		たんぱく質 10.8g 15.7g		たんぱく質 8.3g 13.2g		たんぱく質 6.8g 11.7g	
	脂質 12.2g 12.9g		脂質 12.8g 13.5g		脂質 8.7g 9.4g		脂質 10.9g 11.6g		脂質 14.5g 15.2g	
	炭水化物 14.7g 77.6g		炭水化物 16.1g 79.0g		炭水化物 14.5g 77.4g		炭水化物 22.0g 84.9g		炭水化物 16.1g 79.0g	
	ナトリウム 741mg 742mg		ナトリウム 749mg 750mg		ナトリウム 569mg 570mg		ナトリウム 607mg 608mg		ナトリウム 538mg 539mg	
	カリウム 372mg 444mg		カリウム 458mg 530mg		カリウム 498mg 570mg		カリウム 418mg 490mg		カリウム 405mg 477mg	
	リン 189mg 266mg		リン 176mg 253mg		リン 142mg 219mg		リン 110mg 187mg		リン 97mg 174mg	
	食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろかけ		★ごはん180g 豚肉とサーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソニスマヨ		★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	
	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 252kcal 542kcal		エネルギー 314kcal 604kcal		エネルギー 273kcal 563kcal		エネルギー 317kcal 607kcal		エネルギー 275kcal 565kcal	
	たんぱく質 13.2g 18.1g		たんぱく質 15.1g 20.0g		たんぱく質 11.1g 16.0g		たんぱく質 17.4g 22.3g		たんぱく質 16.5g 21.4g	
	脂質 12.7g 13.4g		脂質 19.0g 19.7g		脂質 21.0g 21.7g		脂質 15.1g 15.8g		脂質 15.0g 15.7g	
	炭水化物 20.5g 83.4g		炭水化物 20.9g 83.8g		炭水化物 9.4g 72.3g		炭水化物 26.6g 89.5g		炭水化物 17.2g 80.1g	
	ナトリウム 811mg 812mg		ナトリウム 621mg 622mg		ナトリウム 714mg 715mg		ナトリウム 723mg 724mg		ナトリウム 717mg 718mg	
	カリウム 328mg 400mg		カリウム 506mg 578mg		カリウム 376mg 448mg		カリウム 436mg 508mg		カリウム 532mg 604mg	
	リン 130mg 207mg		リン 163mg 240mg		リン 152mg 229mg		リン 222mg 299mg		リン 93mg 170mg	
	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		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.8g 1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスー煮		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参じりしり ブレンヂマカロニ		★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 切干と人参のハリハリ	
	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 314kcal 604kcal		エネルギー 272kcal 562kcal		エネルギー 303kcal 593kcal		エネルギー 286kcal 576kcal		エネルギー 275kcal 565kcal	
	たんぱく質 13.3g 18.2g		たんぱく質 13.9g 18.8g		たんぱく質 17.0g 21.9g		たんぱく質 15.7g 20.6g		たんぱく質 16.6g 21.5g	
	脂質 23.0g 23.7g		脂質 13.9g 14.6g		脂質 15.9g 16.6g		脂質 15.2g 15.9g		脂質 14.8g 15.5g	
	炭水化物 11.2g 74.1g		炭水化物 22.0g 84.9g		炭水化物 21.8g 84.7g		炭水化物 21.3g 84.2g		炭水化物 18.0g 80.9g	
	ナトリウム 632mg 633mg		ナトリウム 667mg 668mg		ナトリウム 725mg 726mg		ナトリウム 546mg 547mg		ナトリウム 691mg 692mg	
	カリウム 441mg 513mg		カリウム 544mg 616mg		カリウム 550mg 622mg		カリウム 731mg 803mg		カリウム 489mg 561mg	
	リン 198mg 275mg		リン 162mg 239mg		リン 202mg 279mg		リン 186mg 263mg		リン 250mg 327mg	
	食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.8g 1.8g	
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	
	エネルギー 791kcal 1661kcal		エネルギー 804kcal 1674kcal		エネルギー 752kcal 1622kcal		エネルギー 822kcal 1692kcal		エネルギー 764kcal 1634kcal	
	たんぱく質 39.6g 54.3g		たんぱく質 38.6g 53.3g		たんぱく質 38.9g 53.6g		たんぱく質 41.4g 56.1g		たんぱく質 39.9g 54.6g	
	脂質 47.9g 50.0g		脂質 45.7g 47.8g		脂質 45.6g 47.7g		脂質 41.2g 43.3g		脂質 44.3g 46.4g	
	炭水化物 46.4g 235.1g		炭水化物 59.0g 247.7g		炭水化物 45.7g 234.4g		炭水化物 69.9g 258.6g		炭水化物 51.3g 240.0g	
	ナトリウム 2184mg 2187mg		ナトリウム 2037mg 2040mg		ナトリウム 2008mg 2011mg		ナトリウム 1876mg 1879mg		ナトリウム 1946mg 1949mg	
	カリウム 1141mg 1357mg		カリウム 1508mg 1724mg		カリウム 1424mg 1640mg		カリウム 1585mg 1801mg		カリウム 1426mg 1642mg	
	リン 517mg 748mg		リン 501mg 732mg		リン 496mg 727mg		リン 518mg 749mg		リン 440mg 671mg	
	食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 4.7g 4.7g		食塩相当量 5.0g 5.0g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
合計(間食込)	エネルギー 919kcal 1789kcal		エネルギー 900kcal 1770kcal		エネルギー 880kcal 1750kcal		エネルギー 948kcal 1818kcal		エネルギー 892kcal 1762kcal	
	たんぱく質 40.4g 55.1g		たんぱく質 39.4g 54.1g		たんぱく質 39.7g 54.4g		たんぱく質 42.0g 56.7g		たんぱく質 40.7g 55.4g	
	脂質 48.1g 50.2g		脂質 45.9g 48.0g		脂質 45.8g 47.9g		脂質 41.4g 43.5g		脂質 44.5g 46.6g	
	炭水化物 77.3g 266.0g		炭水化物 82.0g 270.7g		炭水化物 76.6g 265.3g		炭水化物 100.4g 289.1g		炭水化物 82.2g 270.9g	
	ナトリウム 2190mg 2193mg		ナトリウム 2043mg 2046mg		ナトリウム 2014mg 2017mg		ナトリウム 1878mg 1881mg		ナトリウム 1952mg 1955mg	
	カリウム 1261mg 1477mg		カリウム 1621mg 1837mg		カリウム 1544mg 1760mg		カリウム 1699mg 1915mg		カリウム 1546mg 1762mg	
	リン 531mg 762mg		リン 513mg 744mg		リン 510mg 741mg		リン 524mg 755mg		リン 454mg 685mg	
	食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 4.7g 4.7g		食塩相当量 5.0g 5.0g	

※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

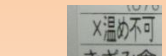


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。