(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月24日(月])) 11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		
朝	★ごはん,180g		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 麦		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	物け豆腐のとろろかけ ひじきと挽肉の炒め物	麦 乳麦 卵麦	ブロッコリーの	煮物 麦	日本焼き 洋風肉じゃが煮	卵 乳麦	肉団子の玉ねさめん 白花豆煮	卵乳麦 麦	しんじょうのかに	-風めんかり) 煮びたし	卵麦か 麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	人参と春雨のサ	ラダ 乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	ひじきのごま	マヨ和え	卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おか		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 166kca たんぱく質 8.2g	456kcal 13.1g	エネルギー 228k たんぱく質 9	cal 518kcal 7g = 14.6g	エネルギー 179kca たんぱく質 8.7g	469kcal 13.6g	エネルギー 229kcal たんぱく質 10.1g	519kcal 15. 0g	d= = = = = = = = = = +	244kcal 6. 3g	534kcal 11. 2g
	脂質 5.8g	6. 5g	脂質 9.	3g 10.5g	脂質 8.8g	9. 5g	脂質 8.0g	8. 7g	脂質	18. 9g	19.6g
	炭水化物 20.8g ナトリウム 648mg	83.7g 649mg	炭水化物 25. ナトリウム 668		炭水化物 16.3g ナトリウム 544mg	79.2g 545mg	炭水化物 29.8g ナトリウム 737mg	92.7g 738mg	炭水化物 ナトリウム	12.7g 639mg	75.6g 640mg
	カリウム 435mg	507mg	カリウム 458	mg 530mg	カリウム 386mg	458mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
	リン 113mg 食塩相当量 1.6g	190mg 1 7g		mg 235mg /g 1.7g	リン 129mg 食塩相当量 1.4g	206mg	リン 157mg 食塩相当量 1.9g	234mg 1.9g	リン 食塩相当量	111mg 1.6g	188mg 1.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ ごはん1	80g	
	鯖の味噌バダー焼 キャベツソテー	<u>乳</u> 到 姜	豚肉と野菜のトマト ス — プキャベ・	炒め ソ 到 寿	ウリスクリング ウリスのムニエル タルタルソース (小袋)	麦 卵麦 乳麦	鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ		アジのご 塩ゆでアン	を洗えべう し	麦
	揚ナスの煮物	孔 乳麦 麦 麦	スープキャベ [、] マッシュサラク	ソ 乳麦 ダ 卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮 マカロニサラダ	麦	豚肉のマヨマス	タード炒め	卵麦 卵乳麦
	若芽としらすのおひたし	麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	マカロニサラダ	卵麦	マリーネサ	ナラダ	卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おか		おかず	ご飯セット				おかず	ご飯セット
	エネルギー 319kca たんぱく質 14.7g	19, 6g	エネルギー 294k たんぱく質 11.		エネルギー 334kca たんぱく質 16.6g	624kca1 21.5g	エネルギー 305kca たんぱく質 16.7g	21. 6g	4	<u>254kcal</u> 17.1g	544kcal 22. 0g
	脂質 22.4g	23. 1g	脂質 19.	1g 19.8g	脂質 21.1g	21.8g	脂質 20.0g	20. 7g	脂質	15. 4g	16. 1g
	<u>炭水化物 14.7g</u> ナトリウム 733mg	77.6g 734mg	<u>炭水化物 18.</u> ナトリウム 691		炭 <u>水化物 18.9g</u> ナトリウム 471mg	81.8g 472mg	<u>炭水化物 12.6g</u> ナトリウム 605mg	75.5g 606mg	炭水化物	10.8g 685mg	73.7g 686mg
	カリウム 578mg	650mg	カリウム 556	mg 628mg	カリウム 615mg	687mg	カリウム 424mg	496mg	カリウム	508mg	580mg
	リン 203mg 食塩相当量 1.9g	280mg 1.9g	リン 145 食塩相当量 1.8	mg 222mg 3g 1.8g	リン237mg食塩相当量1.2g	314mg 1.2g	リン 69mg 食塩相当量 1.5g	146mg 1.5g	リン 食塩相当量	223mg 1.7g	300mg 1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g	1.05	のバイナップル	L(缶) 150g	◎黄桃(缶)150g	1.25	◎みかん(缶)150g		◎パイナッ	ソブル(缶	
	★ごはん180g 肉野菜炒め		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜	卵麦	★ ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮	 麦	★ごはん180g カレイの竜田揚	麦	★ごはん1	8Ug の塩おかか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦 乳麦	塩枝豆		菜の花		前白あんかけ	卵乳麦	けんちんえ	<u></u>	麦
	バンバンジーサラダ	<u> </u>	羯肉と小松采ラ パインキャロット	5ペ 麦	鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵麦 卵乳麦	からのきんびら 麩の甘酢炒め	<u>麦</u> 	<u> 鶏ミンチと小</u>	松菜の煮物	乳麦
	Ls 112	>A⊏ : :	ls I				ポテトマ <u>サラダ</u>	卵乳麦	r	Ls 1. —12	
タ	おかず エネルギー 328kca l	ご飯セット 618kcal	おか エネルギー 269k		おかず エネルギー 322kca	ご飯セット 612kcal	おかず エネルギー 329kca	ご飯セット 619kcal	エネルギー	おかず 271kcal	ご飯セット 561kcal
食	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 17.	3g 22.2g	たんぱく質 13.9g	18. 8g	たんぱく質 15.6g	20. 5g	たんぱく質	16.5g	21. 4g
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g	22.8g 77.6g	<u>脂質 12.</u> 炭水化物 21.	5g 13.2g 5g 84.4g	脂質 19.0g 炭水化物 24.2g	19. 7g 87. 1g	脂質 17.3g 炭水化物 27.2g	18. 0g 90. 1g	脂質 炭水化物	15. 9g 15. 4g	16. 6g 78. 3g
	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 751	mg 752mg	ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 763mg	764mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム 460mg リン 219mg	532mg 296mg	カリウム 573 リン 217		カリウム <u>568mg</u> リン 158mg	640mg 235mg	カリウム <u>504mg</u> リン 186mg	576mg 263mg	カリウム リン	630mg 206mg	702mg 283mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g		9g 1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		ご飯セット 1683kcal		cal 1661kcal	エネルギー 835kca	ご飯セット 1705kcal	エネルギー 863kcal	1733kca1	エネルギー	おかず 769kcal	<u>ご飯セット</u> 1639kcal
	たんぱく質 38.8g	53. 5g	たんぱく質 38.	8g 53.5g	たんぱく質 39.2g		たんぱく質 42.4g			39. 9g	54. 6g
合計	脂質 【 50.3g 炭水化物【 50.2g	52.4g 238.9g	脂質 41. 炭水化物 65.	4g 43.5g 1g 253.8g	脂質 48.9g 炭水化物 59.4g	51.0g 248.1g	脂質 45.3g 炭水化物 69.6g	47. 4g 258. 3g	脂質 炭水化物	<u>50. 2g</u> 38. 9g	<u>52. 3g</u> 227. 6g
	ナトリウム 2098mg	2101mg	ナトリウム 2110	Omg 2113mg	ナトリウム 1597mg	1600mg	ナトリウム 2105mg		ナトリウム	2037mg	2040mg
	カリウム 1473mg リン 535mg	1689mg 766mg	<u>カリウム 158</u> リン 520		<u>カリウム 1569mg</u> リン 524mg	1785mg 755mg	<u>カリウム 1442mg</u> リン 412mg	1658mg 643mg	カリウム リン	1373mg 540mg	1589mg 771mg
	食塩相当量 5.3g	5. 4g		4g 5.4g	食塩相当量 4.1g	4.1g	食塩相当量 5.3g	5. 3g	食塩相当量	5. 1g	5. 1g
合計(間食込)	エネルギー 941kca たんぱく質 39.6g	1811kcal 54. 3g	エネルギー 917k たんぱく質 39.	cal 1787kcal 4g 54.1g	エネルギー 963kca たんぱく質 40.0g	1833kcal 54.7g	エネルギー 959kca たんぱく質 43.2g	1829kcal 57.9g	エイルキー たんぱく質	895kcal 40. 5g	1765kcal 55. 2g
	たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g	52. 6g	脂質 41.		脂質 49.1g	51. 2g	脂質 45.5g	47. 6g	脂質	50. 4g	52. 5g
	<u>炭水化物 81.1g</u> ナトリウム 2104mg	269.8g 2107mg	炭水化物 95. ナトリウム 211	6g 284.3g 2mg 2115mg	炭水化物 90.3g ナトリウム 1603mg	1606mg	<u>炭水化物 92.6g</u> ナトリウム 2111mg	281.3g 2114mg	炭水化物 ナトリウム	69.4g 2039mg	258. 1g 2042mg
	カリウム 1593mg	1809mg	カリウム 170		カリウム 1689mg	1905mg	カリウム 1555mg	1771mg	カリウム	1487mg	1703mg
	リン 549mg 食塩相当量 5.3g	780mg 5. 4g	リン 526 食塩相当量 5.4		リン538mg食塩相当量4.1g	769mg 4.1g	リン 424mg 食塩相当量 5.3g	655mg 5. 3g	リン 食塩相当量	546mg 5.1g	777mg 5.1g
	立は予告無く変更する						消費者庁許可の特別用			ではあり	

※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。