

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ じゃが芋のそぼろあん 春雨ダンダン			★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め みそポテト			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物 ジャーマンポテト			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨と挽肉の炒め物 ひじきと蓮根のマヨ炒め		
	乳麦 麦 麦			卵 麦 麦			卵麦 麦 卵麦			乳麦 麦 卵麦			乳麦 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	246kcal	489kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	10.1g	10.7g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	354mg	415mg
	リン	135mg	200mg	リン	103mg	168mg	リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	116mg	181mg
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 大根シヤトー 揚げと人参の煮びたし ツナのマヨパスタ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中巻炒め スイートおさつ キャベツとザーサイ炒め			★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 キャベツの麻婆あんかけ			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め			★ごはん150g 肉丼の具 スパダマ炒め 大根の柚香煮		
	乳麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 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	327kcal	570kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	47.5g	100.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	180mg	245mg	リン	115mg	180mg	リン	157mg	222mg	リン	93mg	158mg	リン	141mg	206mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g		
	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のどろみ煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 王子スハ			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜のきんぴら炒め 白菜と厚揚げのどろみ煮 トマトマッシュポテト			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのべべロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮			★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら		
	麦 乳麦 麦 麦 卵			麦 乳麦 麦 麦 卵			卵乳麦 乳麦 麦 麦 卵			麦 麦 麦 麦 麦			麦 麦 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	390kcal	633kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	611mg	612mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg
夕食	リン	130mg	195mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	52.3g	54.1g
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	91.0g	249.4g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	445mg	640mg	リン	354mg	549mg	リン	387mg	582mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	106.2g	264.6g
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1503mg	1686mg
	リン	452mg	647mg	リン	360mg	555mg	リン	390mg	585mg	リン	411mg	606mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)														
	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal

※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

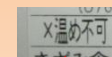


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。