

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨネーズ 麩の甘酢炒め			★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麩の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			★ごはん150g 厚焼芋 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ しんじょうのかに風あんかけ 切干大根のカレーきんぴら		
	麦 卵乳麦 麦			麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 卵麦			卵麦か 卵乳 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	278kcal	521kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	229kcal	472kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	16.0g	68.8g
	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	460mg	461mg
	カリウム	284mg	345mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	210mg	271mg
	リン	93mg	158mg	リン	108mg	173mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	72mg	137mg
昼食	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨			★ごはん150g 鶏肉ときこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g クリーミーコロッケ 人蔘シヤトウ しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト 春雨のおかがマヨ炒め		
	麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			卵乳麦か 麦 乳麦 卵乳麦			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	372kcal	615kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	738mg	799mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	184mg	249mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	71mg	136mg	リン	137mg	202mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 里芋の中華玉子あんかけ ピリ辛担々ナス			★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん コーンサラダ			★ごはん150g フリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ			★ごはん150g ホークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人蔘のレモン煮 小倉金時 野菜のオイスター炒め		
	卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦			麦 乳麦 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	308kcal	551kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	42.2g	95.0g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	428mg	489mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	600mg	661mg
夕食	リン 106mg			リン 171mg			リン 146mg			リン 174mg			リン 228mg		
	食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 2.0g		
	エネルギー 958kcal			エネルギー 1007kcal			エネルギー 962kcal			エネルギー 983kcal			エネルギー 958kcal		
	たんぱく質 26.8g			たんぱく質 28.3g			たんぱく質 26.8g			たんぱく質 25.7g			たんぱく質 29.3g		
	脂質 52.7g			脂質 59.8g			脂質 55.1g			脂質 57.4g			脂質 52.5g		
	炭水化物 92.0g			炭水化物 89.6g			炭水化物 85.8g			炭水化物 92.7g			炭水化物 91.4g		
	ナトリウム 1782mg			ナトリウム 1914mg			ナトリウム 2040mg			ナトリウム 2126mg			ナトリウム 1819mg		
	カリウム 1450mg			カリウム 1758mg			カリウム 1363mg			カリウム 1283mg			カリウム 1439mg		
	リン 383mg			リン 412mg			リン 337mg			リン 367mg			リン 419mg		
	食塩相当量 4.6g			食塩相当量 4.9g			食塩相当量 5.1g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 4.7g		
合計	エネルギー 1022kcal			エネルギー 1070kcal			エネルギー 1026kcal			エネルギー 1031kcal			エネルギー 1022kcal		
	たんぱく質 27.2g			たんぱく質 28.6g			たんぱく質 27.2g			たんぱく質 26.1g			たんぱく質 29.7g		
	脂質 52.8g			脂質 59.9g			脂質 55.2g			脂質 57.5g			脂質 52.6g		
	炭水化物 107.5g			炭水化物 104.8g			炭水化物 101.3g			炭水化物 104.2g			炭水化物 106.9g		
	ナトリウム 1785mg			ナトリウム 1915mg			ナトリウム 2043mg			ナトリウム 2129mg			ナトリウム 1822mg		
	カリウム 1510mg			カリウム 1815mg			カリウム 1423mg			カリウム 1339mg			カリウム 1499mg		
	リン 390mg			リン 415mg			リン 344mg			リン 373mg			リン 426mg		
	食塩相当量 4.6g			食塩相当量 4.9g			食塩相当量 5.1g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 4.7g		
	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 1022kcal			エネルギー 1070kcal			エネルギー 1026kcal			エネルギー 1031kcal			エネルギー 1022kcal		
	たんぱく質 27.2g			たんぱく質 28.6g			たんぱく質 27.2g			たんぱく質 26.1g			たんぱく質 29.7g		
	脂質 52.8g			脂質 59.9g			脂質 55.2g			脂質 57.5g			脂質 52.6g		
	炭水化物 107.5g			炭水化物 104.8g			炭水化物 101.3g			炭水化物 104.2g			炭水化物 106.9g		
	ナトリウム 1785mg			ナトリウム 1915mg			ナトリウム 2043mg			ナトリウム 2129mg			ナトリウム 1822mg		
	カリウム 1510mg			カリウム 1815mg			カリウム 1423mg			カリウム 1339mg			カリウム 1499mg		
	リン 390mg			リン 415mg			リン 344mg			リン 373mg			リン 426mg		
	食塩相当量 4.6g			食塩相当量 4.9g			食塩相当量 5.1g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 4.7g		

※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

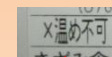


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。