

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	豚肉と厚揚げの煮物	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	肉団子の甘酢煮	肉団子の甘酢煮	厚焼芋	厚焼芋	しんじょうのかに風あんかけ	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め
	じゃがいもの塩昆布バター	赤玉南瓜煮	麩の野菜あんかけ	麩の野菜あんかけ	揚げじゃがの煮っころがし	揚げじゃがの煮っころがし	揚げじゃがの煮っころがし	揚げじゃがの煮っころがし	揚げじゃがの煮っころがし
	大根のマヨネーズ和え	キャベツのピーナツ和え	さつま芋のマッシュサラダ	さつま芋のマッシュサラダ	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	インゲンとキャベツのツナマヨ和え
	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
	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	28.4g	81.2g
昼食	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	34.8g	87.6g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	428mg	489mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	234mg	295mg
	リン	152mg	217mg	リン	158mg	223mg	リン	71mg	136mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
夕食	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ	サワラの竜田揚げ
	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ	甘酢あんかけ
	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ	スイートおさつ
	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物
	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
	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	12.4g	13.0g	脂質	26.7g	26.7g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	29.5g	82.3g
合計	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.4g	59.2g
	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	92.7g	251.1g
	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1710mg	1893mg	カリウム	1283mg	1466mg
	リン	421mg	616mg	リン	369mg	564mg	リン	367mg	562mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	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)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	104.2g	262.6g
	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	カリウム	1795mg	1978mg	カリウム	1767mg	1950mg	カリウム	1339mg	1522mg
	リン	428mg	623mg	リン	372mg	567mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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。

×温め不可

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。