

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉とじめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 春雨とツナのピリ辛炒め 和風サラダ		
	エネルギー	205kcal	495kcal	242kcal	532kcal	207kcal	497kcal	227kcal	517kcal	241kcal	531kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	7.7g	12.6g	11.0g	15.9g	10.0g	14.9g	9.5g	14.4g
	脂質	13.4g	14.1g	15.6g	16.3g	12.1g	12.8g	10.2g	10.9g	11.4g	12.1g
	炭水化物	10.9g	73.8g	17.0g	79.9g	14.3g	77.2g	23.7g	86.6g	24.1g	87.0g
	ナトリウム	593mg	594mg	547mg	548mg	680mg	681mg	589mg	590mg	713mg	714mg
	カリウム	260mg	332mg	285mg	17mg	421mg	493mg	589mg	661mg	434mg	506mg
	リン	139mg	216mg	90mg	167mg	157mg	234mg	141mg	218mg	129mg	206mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオーリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	
エネルギー		308kcal	598kcal	328kcal	618kcal	339kcal	629kcal	290kcal	580kcal	316kcal	606kcal
たんぱく質		13.7g	18.6g	12.8g	17.7g	11.8g	16.7g	12.8g	17.7g	17.5g	22.4g
脂質		18.3g	19.0g	19.2g	19.9g	22.9g	23.6g	16.1g	16.8g	18.1g	18.8g
炭水化物		20.8g	83.7g	24.9g	87.8g	21.7g	84.6g	23.5g	86.4g	19.6g	82.5g
ナトリウム		608mg	609mg	707mg	708mg	948mg	949mg	606mg	607mg	630mg	631mg
カリウム		400mg	472mg	509mg	581mg	580mg	652mg	534mg	606mg	547mg	619mg
リン		175mg	252mg	151mg	228mg	153mg	230mg	154mg	231mg	204mg	281mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	2.4g	2.4g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アンの幽庵焼 コンニャクのおおさ炒め 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひだし イカのトマトマリネ		
	エネルギー	313kcal	603kcal	275kcal	565kcal	255kcal	545kcal	280kcal	570kcal	264kcal	554kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	18.0g	22.9g	16.8g	21.7g	16.5g	21.4g	11.8g	16.7g
	脂質	10.2g	10.9g	13.8g	14.5g	10.5g	11.2g	16.7g	17.4g	13.6g	14.3g
	炭水化物	43.3g	106.2g	19.6g	82.5g	23.6g	86.5g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g
	ナトリウム	825mg	826mg	832mg	833mg	631mg	632mg	714mg	715mg	669mg	670mg
	カリウム	841mg	913mg	598mg	670mg	606mg	678mg	454mg	526mg	449mg	521mg
	リン	228mg	305mg	230mg	307mg	192mg	269mg	178mg	255mg	173mg	250mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉とじめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 春雨とツナのピリ辛炒め 和風サラダ		
	エネルギー	826kcal	1696kcal	845kcal	1715kcal	801kcal	1671kcal	797kcal	1667kcal	821kcal	1691kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.5g	53.2g	39.6g	54.3g	39.3g	54.0g	38.8g	53.5g
	脂質	41.9g	44.0g	48.6g	50.7g	45.5g	47.6g	43.0g	45.1g	43.1g	45.2g
	炭水化物	75.0g	263.7g	61.5g	250.2g	59.6g	248.3g	63.2g	251.9g	67.5g	256.2g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	2086mg	2089mg	2259mg	2262mg	1909mg	1912mg	2012mg	2015mg
	カリウム	1501mg	1771mg	1392mg	1608mg	1607mg	1823mg	1577mg	1793mg	1430mg	1646mg
	リン	542mg	773mg	471mg	702mg	502mg	733mg	473mg	704mg	506mg	737mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	954kcal	1824kcal	973kcal	1843kcal	897kcal	1767kcal	923kcal	1793kcal	949kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	39.3g	54.0g	40.4g	55.1g	39.9g	54.6g	39.6g	54.3g
脂質		42.1g	44.2g	48.8g	50.9g	45.7g	47.8g	43.2g	45.3g	43.3g	45.4g
炭水化物		105.9g	294.6g	92.4g	281.1g	82.6g	271.3g	93.7g	282.4g	98.4g	287.1g
ナトリウム		2032mg	2035mg	2092mg	2095mg	2265mg	2268mg	1911mg	1914mg	2018mg	2021mg
カリウム		1621mg	1837mg	1512mg	1728mg	1720mg	1936mg	1757mg	1973mg	1550mg	1766mg
リン		556mg	787mg	485mg	716mg	514mg	745mg	484mg	715mg	520mg	751mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g

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。

※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。