

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)							
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	自玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	肉詰いなり煮						
	たんぱく質	人参しりしり	たんぱく質	えのきのきんぴら	たんぱく質	竹輪と葉の煮物	たんぱく質	大豆と椎茸の煮物	たんぱく質	竹輪のごま炒め						
	脂質	れんこんサラダ	脂質	さつま芋サラダ	脂質	コールスローサラダ	脂質	こんにゃくのおさめ	脂質	ハムと春雨のサラダ						
	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず						
	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット						
	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質						
	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質						
	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質						
	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質						
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質						
食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質							
昼食	★ごはん180g	ギーマカレのルー	★ごはん180g	ささみ天葉フライ	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め						
	たんぱく質	青菜と高野豆腐の煮物	たんぱく質	チンゲン菜ソテー	たんぱく質	特製デミグラスソース	たんぱく質	人参のきんぴら	たんぱく質	白菜の中華そぼろ煮						
	脂質	じゃが芋の中華風サラダ	脂質	大豆の肉じゃが煮	脂質	塩ゆであスパ	脂質	豚肉のマヨマスタード炒め	脂質	切干と人参のハリハリ						
	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず						
	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット						
	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質						
	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質						
	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質						
	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質						
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質						
食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質							
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼						
	たんぱく質	平さやいんげん	たんぱく質	鶏ミンチと小松菜の煮物	たんぱく質	ピーマンソテー	たんぱく質	ブロッコリーの煮物	たんぱく質	塩枝豆						
	脂質	カリフラワーの煮物	脂質	ポテトマサラダ	脂質	れんこんと鶏肉のカレー煮	脂質	さっぱりポテトサラダ	脂質	葱とえのきのさっと煮						
	炭水化物	玉子スバサラダ	炭水化物		炭水化物	春雨のサラダ	炭水化物		炭水化物	キャベツのピリ辛マヨネーズ						
	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず						
	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット						
	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質						
	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質						
	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質						
カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質							
リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質							
食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質							
夕食	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼						
	たんぱく質	平さやいんげん	たんぱく質	鶏ミンチと小松菜の煮物	たんぱく質	ピーマンソテー	たんぱく質	ブロッコリーの煮物	たんぱく質	塩枝豆						
	脂質	カリフラワーの煮物	脂質	ポテトマサラダ	脂質	れんこんと鶏肉のカレー煮	脂質	さっぱりポテトサラダ	脂質	葱とえのきのさっと煮						
	炭水化物	玉子スバサラダ	炭水化物		炭水化物	春雨のサラダ	炭水化物		炭水化物	キャベツのピリ辛マヨネーズ						
	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず	エネルギー	おかず						
	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット	たんぱく質	ごはんセット						
	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質						
	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質						
	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質	ナトリウム	たんぱく質						
	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質	カリウム	たんぱく質						
リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質							
食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質							
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	807kcal	38.7g	47.2g	57.8g	1964mg	1580mg	519mg	5.0g	807kcal	38.7g	47.2g	57.8g	1964mg	1580mg	519mg	5.0g
	837kcal	38.7g	45.8g	68.1g	1946mg	1644mg	540mg	4.9g	837kcal	38.7g	45.8g	68.1g	1946mg	1644mg	540mg	4.9g
	1707kcal	53.4g	49.3g	256.8g	1949mg	1860mg	771mg	4.9g	1707kcal	53.4g	49.3g	256.8g	1949mg	1860mg	771mg	4.9g
	797kcal	40.4g	46.3g	54.2g	2136mg	1387mg	501mg	5.4g	797kcal	40.4g	46.3g	54.2g	2136mg	1387mg	501mg	5.4g
	1667kcal	55.1g	48.4g	242.9g	2139mg	1603mg	732mg	5.5g	1667kcal	55.1g	48.4g	242.9g	2139mg	1603mg	732mg	5.5g
	790kcal	40.1g	43.9g	58.7g	1999mg	1623mg	552mg	5.1g	790kcal	40.1g	43.9g	58.7g	1999mg	1623mg	552mg	5.1g
	1660kcal	54.8g	46.0g	247.4g	2002mg	1839mg	783mg	5.1g	1660kcal	54.8g	46.0g	247.4g	2002mg	1839mg	783mg	5.1g
	エネ	たんぱく	脂質	炭水化	ナトリウ	カリウ	リン	食塩相	エネ	たんぱく	脂質	炭水化	ナトリウ	カリウ	リン	食塩相
	907kcal	39.5g	45.9g	277.4g	1973mg	1757mg	552mg	4.9g	907kcal	39.5g	45.9g	277.4g	1973mg	1757mg	552mg	4.9g

お食事の作り方

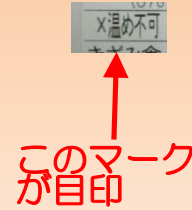


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。