

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと葉の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	ご飯セット		
	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 鮭と豚肉のチャンプル 切干と蓮華のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 中華サラダ			
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	25.4g	26.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	10.2g	73.1g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	369mg	441mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	131mg	208mg	リン	195mg	272mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g ホッペの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み バスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g マニヨムチキン風 ミックスソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g チキンソテーハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ			
	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	347kcal	637kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	26.5g	89.4g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	878mg	879mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	414mg	486mg
	リン	206mg	283mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと葉の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	ご飯セット		
	エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.0g	49.1g
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	70.5g	259.2g	炭水化物	50.6g	239.3g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2211mg	2214mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1294mg	1510mg
	リン	500mg	731mg	リン	402mg	633mg	リン	467mg	698mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	47.2g	49.3g
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	101.4g	290.1g	炭水化物	73.6g	262.3g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2217mg	2220mg
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1407mg	1623mg
	リン	512mg	743mg	リン	408mg	639mg	リン	481mg	712mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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。