

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	11.8g	たんぱく質	3.5g	
	脂質	10.5g	11.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	19.1g	
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	34.0g	
	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	443mg	444mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	682mg	
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	397mg	
	リン	114mg	179mg	リン	79mg	144mg	リン	90mg	155mg	リン	112mg	
	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	235kcal	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	
昼食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	中華風親子煮	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	チキンのオニスタマヨ		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	21.2g	
	炭水化物	39.8g	92.6g	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.4g	
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	660mg	
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	487mg	
	リン	130mg	195mg	リン	112mg	177mg	リン	162mg	227mg	リン	90mg	
	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	355kcal	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	
夕食	★ごはん150g	カレーのガレージ焼	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	★ごはん150g	百身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	鱈のトマトパスタソース		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	14.4g	18.5g	たんぱく質	9.8g	
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	25.9g	
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	23.9g	
	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	614mg	
	カリウム	572mg	633mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	524mg	
	リン	163mg	228mg	リン	151mg	216mg	リン	202mg	267mg	リン	151mg	
	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	376kcal	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	
合計	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.4g	
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	57.3g	
	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	85.2g	
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1956mg	
	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1232mg	1415mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1408mg	
	リン	407mg	602mg	リン	342mg	537mg	リン	454mg	649mg	リン	353mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.8g	
脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.4g		
炭水化物	111.0g	269.4g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	101.9g	259.1g	炭水化物	100.7g		
ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1959mg		
カリウム	1745mg	1928mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1468mg		
リン	414mg	609mg	リン	348mg	543mg	リン	457mg	652mg	リン	360mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g		

お食事の作り方

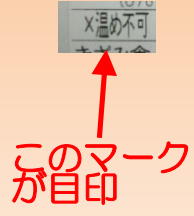


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。