

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6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	★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	がんとどぎの含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	オムレツ	卵麦		
	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	さつま芋のレモン煮	麦	和風あんからめソース	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵麦		
	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	287kcal	530kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	222kcal	465kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	19.9g	72.7g
ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	724mg	725mg	
カリウム	419mg	480mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	385mg	446mg	
リン	102mg	167mg	リン	155mg	220mg	リン	109mg	174mg	リン	69mg	134mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★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	★ごはん150g		
	豚生姜焼き丼の具	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	ブリの蒲焼	麦	ホークチャップ	乳麦	ささみ天葉フライ	麦		
	切干大根煮	麦	なすの和休煮	麦	インゲンソテー	卵麦	ローナスのオランダ煮	麦	ミックスソテー	卵麦		
	和風マヨネーズ和え	卵麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	赤玉南瓜煮	麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	野菜炒め	卵		
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	34.3g	87.1g
ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	515mg	576mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	683mg	744mg	カリウム	449mg	510mg	
リン	163mg	228mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイチップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチップル(缶)	1/5g		
	★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	★ごはん150g		
	赤魚の竜田揚	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	チキンのアヒルソース	卵乳麦	鱈の磯辺焼き	麦		
	きのこあん	麦	うま塩キャベツ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	人参グラッセ	卵麦	人参シヤトー	麦		
	野菜のトマト煮	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	ツカガ芋きんぴら	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	春雨とツナのサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦			若芽のごま酢和え	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		
	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	301kcal	544kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g
脂質	18.9g	19.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.7g	23.6g	脂質	23.2g	23.8g	
炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	
ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	557mg	618mg	
リン	154mg	219mg	リン	98mg	163mg	リン	115mg	180mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★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	★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	がんとどぎの含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	オムレツ	卵麦		
	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	さつま芋のレモン煮	麦	和風あんからめソース	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵麦		
	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	55.0g	56.8g
	炭水化物	76.9g	235.3g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	93.6g	252.0g
ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	
カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1391mg	1574mg	
リン	419mg	614mg	リン	399mg	584mg	リン	368mg	563mg	リン	344mg	539mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.1g	56.9g
	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	109.1g	267.5g
	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1451mg	1634mg
	リン	422mg	617mg	リン	396mg	591mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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

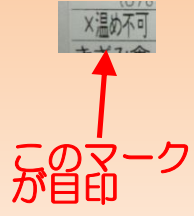


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。