

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉とブロッコリーの塩こうじ炒め ナスと蕪の炒め煮 れんこんの主佐煮		★ごはん150g 豆腐ステーキ 大豆の肉じゃが煮 人参とぜんまいのナムル		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 油揚げの玉子とし スパマト炒め		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ジャガ芋の中華炒め ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴられんこん 野菜たっぷりマーボ炒め			
	エネルギー	258kcal	501kcal	242kcal	485kcal	285kcal	528kcal	263kcal	506kcal	295kcal	538kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	7.7g	11.8g	8.1g	12.2g	7.0g	11.1g	6.8g	10.9g	
	脂質	13.8g	14.4g	15.0g	15.6g	14.4g	15.0g	17.1g	17.7g	15.8g	16.4g	
	炭水化物	26.1g	78.9g	18.4g	71.2g	30.5g	83.3g	20.1g	72.9g	32.0g	84.8g	
	ナトリウム	557mg	558mg	514mg	515mg	642mg	643mg	513mg	514mg	603mg	604mg	
	カリウム	403mg	464mg	484mg	545mg	231mg	292mg	506mg	567mg	515mg	576mg	
	リン	136mg	201mg	103mg	168mg	128mg	193mg	128mg	193mg	123mg	188mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん150g キャベツメンチ オニオンソテー じゃが芋のそぼろあん マカロニと法蓮草のソテー		★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根のピリ辛煮 スイートおさつ		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 蓮根と牛肉のじぐれ煮 キャベツの麻婆あんかけ		★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 春雨の甘酢炒め ひき肉と豆腐のうま煮		★ごはん150g 肉丼の具 ひじきとごぼうのナムル キャベツと卵の塩レモンパスタ		
エネルギー		333kcal	576kcal	369kcal	612kcal	344kcal	587kcal	330kcal	573kcal	359kcal	602kcal	
たんぱく質		10.0g	14.1g	12.2g	16.3g	12.2g	16.3g	13.7g	17.8g	10.9g	15.0g	
脂質		16.6g	17.2g	17.4g	18.0g	22.2g	22.8g	17.7g	18.3g	23.2g	23.8g	
炭水化物		34.7g	87.5g	39.0g	91.8g	22.4g	75.2g	27.6g	80.4g	26.1g	78.9g	
ナトリウム		655mg	656mg	390mg	391mg	790mg	790mg	670mg	671mg	860mg	861mg	
カリウム		442mg	503mg	533mg	594mg	519mg	580mg	420mg	481mg	411mg	472mg	
リン		126mg	191mg	131mg	196mg	166mg	231mg	168mg	233mg	141mg	206mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g マールとキャベツのル 大根とひじきの煮物 春雨タンタン		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ じゃが芋ときのこの煮物 若芽とじゃこの炒り卵		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 豚肉のマヨマスタード炒め 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん150g えびカツ パジルマカロニ ナスの油炒め きんぴら		★ごはん150g カレーの照焼 人参グラッセ 小倉金時 豚バラもやし			
	エネルギー	367kcal	610kcal	377kcal	620kcal	334kcal	577kcal	368kcal	611kcal	317kcal	560kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.1g	11.2g	15.3g	10.9g	15.0g	8.7g	12.8g	13.3g	17.4g	
	脂質	21.7g	22.3g	16.8g	26.7g	16.8g	17.4g	22.2g	22.8g	14.6g	15.2g	
	炭水化物	34.3g	87.1g	24.1g	76.9g	35.3g	88.1g	34.2g	87.0g	32.7g	85.5g	
	ナトリウム	875mg	876mg	818mg	819mg	718mg	719mg	699mg	700mg	398mg	399mg	
	カリウム	532mg	593mg	601mg	662mg	539mg	600mg	426mg	487mg	565mg	626mg	
	リン	128mg	193mg	167mg	232mg	166mg	231mg	136mg	201mg	172mg	237mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.0g	1.0g	
	合計	エネルギー	958kcal	1687kcal	988kcal	1717kcal	963kcal	1692kcal	961kcal	1690kcal	971kcal	1700kcal
たんぱく質		26.2g	38.5g	31.1g	43.4g	31.2g	43.5g	29.4g	41.7g	31.0g	43.3g	
脂質		52.1g	53.9g	58.5g	60.3g	53.4g	55.3g	57.0g	58.8g	53.6g	55.4g	
炭水化物		95.1g	253.5g	81.5g	239.9g	88.2g	246.6g	81.9g	240.3g	90.8g	249.2g	
ナトリウム		2087mg	2090mg	1722mg	1725mg	2149mg	2152mg	1882mg	1885mg	1861mg	1864mg	
カリウム		1377mg	1560mg	1618mg	1801mg	1289mg	1472mg	1352mg	1535mg	1491mg	1674mg	
リン		390mg	585mg	401mg	596mg	460mg	655mg	432mg	627mg	436mg	631mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1022kcal	1751kcal	1036kcal	1765kcal	1026kcal	1755kcal	1025kcal	1754kcal	1034kcal	1763kcal
たんぱく質		26.6g	38.9g	31.5g	43.8g	31.5g	43.8g	29.8g	42.1g	31.3g	43.6g	
脂質	52.2g	54.0g	58.6g	60.4g	53.5g	55.3g	57.1g	58.9g	53.7g	55.5g		
炭水化物	110.6g	269.0g	93.0g	251.4g	103.4g	281.8g	97.4g	255.8g	106.0g	264.4g		
ナトリウム	2090mg	2093mg	1725mg	1728mg	2150mg	2153mg	1885mg	1888mg	1862mg	1865mg		
カリウム	1437mg	1620mg	1674mg	1857mg	1346mg	1529mg	1412mg	1595mg	1548mg	1731mg		
リン	397mg	592mg	407mg	602mg	463mg	658mg	439mg	634mg	439mg	634mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.7g	4.7g		

※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

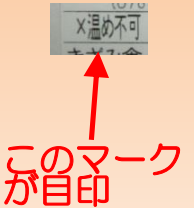


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。