

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3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	
	豆腐のツナあんかけ	肉団子の甘酢煮	ベーコンポテトエッグ	鶏肉の中華甘酢炒め	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚ナスの煮物	じゃが芋の洋風あんかけ	ナストと麩の炒め煮	じゃが芋きんぴら	揚げ真丈の柚子おろしあん	
	揚ナスの煮物	じゃが芋の洋風あんかけ	けんちん煮	ナストと麩の炒め煮	じゃが芋きんぴら	野菜の味噌煮込み	人参の炒り煮	スープキャベツ	若芽とじゃこの炒り卵	若芽とじゃこの炒り卵	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	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	270kcal	513kcal	242kcal	485kcal	300kcal	543kcal	253kcal	496kcal	311kcal	554kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	6.4g	10.5g	6.2g	10.3g	8.2g	12.3g	6.7g	10.8g
	脂質	13.2g	13.8g	9.3g	9.9g	18.2g	18.8g	13.6g	14.2g	21.0g	21.6g
	炭水化物	30.0g	82.8g	33.4g	86.2g	27.1g	79.9g	26.4g	79.2g	23.5g	76.3g
	ナトリウム	486mg	487mg	677mg	678mg	597mg	598mg	527mg	528mg	685mg	686mg
カリウム	534mg	595mg	577mg	678mg	569mg	630mg	352mg	413mg	383mg	444mg	
リン	120mg	185mg	117mg	182mg	127mg	192mg	99mg	164mg	103mg	168mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	
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	
	メンチカツ	豚肉のお好み焼風	中華風親子煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	人参グラッセ	オクラのペロンチーノ	じゃが芋のカレー煮	ハッシュドポーク	さつま芋のコンソメ煮	ハッシュドポーク	
	菜の花のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	クリニウムコロッセ	クリニウムコロッセ	スイートパンプ	菜の花のクリーム煮	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	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	353kcal	596kcal	389kcal	632kcal	338kcal	581kcal	333kcal	576kcal	326kcal	569kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	11.1g	15.2g	11.0g	15.1g	8.4g	12.5g	9.7g	13.8g
	脂質	20.7g	21.3g	25.1g	25.7g	17.9g	18.5g	13.4g	14.0g	13.6g	14.2g
	炭水化物	32.5g	85.3g	28.4g	81.2g	32.0g	84.8g	44.6g	97.4g	41.0g	93.8g
	ナトリウム	746mg	720mg	720mg	721mg	555mg	556mg	588mg	589mg	569mg	570mg
カリウム	470mg	531mg	445mg	506mg	417mg	478mg	571mg	632mg	612mg	673mg	
リン	131mg	196mg	145mg	210mg	127mg	192mg	94mg	159mg	134mg	199mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(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	
	バナナヨーグルト	鯖のごま醤油焼	白身魚の竜田揚	肉野菜炒め	鶏肉のオイスターマヨ	ミックスソテー	ふきのきんぴら	きのこあん	揚げじゃがの煮ころがし	人参シャトー	
	ごま風味炒め	キャベツとザーサイ炒め	ツナじゃがバター	竹輪の五色きんぴら	豚肉ときのこのペロンチーノ	じゃが芋とじゃこの炒り卵	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	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	359kcal	602kcal	364kcal	607kcal	332kcal	575kcal	392kcal	635kcal	342kcal	585kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	13.8g	17.9g	13.8g	17.9g	13.0g	17.1g	13.2g	17.3g
	脂質	20.0g	20.6g	27.9g	28.5g	18.1g	18.7g	25.2g	25.8g	23.5g	24.1g
	炭水化物	29.9g	82.7g	13.2g	66.0g	26.8g	79.6g	25.8g	78.6g	18.1g	70.9g
ナトリウム	753mg	754mg	706mg	707mg	703mg	704mg	736mg	737mg	671mg	672mg	
カリウム	578mg	639mg	502mg	563mg	501mg	562mg	569mg	630mg	380mg	441mg	
リン	150mg	215mg	178mg	243mg	212mg	277mg	177mg	242mg	129mg	194mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	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	
	鶏肉の中華甘酢炒め	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	
	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	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	982kcal	1711kcal	995kcal	1724kcal	970kcal	1699kcal	978kcal	1707kcal	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	31.3g	43.6g	31.0g	43.3g	29.6g	41.9g	29.6g	41.9g
	脂質	53.9g	55.7g	62.3g	64.1g	54.2g	56.0g	52.2g	54.0g	58.1g	59.9g
	炭水化物	92.4g	250.8g	75.0g	233.4g	85.9g	244.3g	96.8g	255.2g	82.6g	241.0g
	ナトリウム	1988mg	1988mg	2103mg	2106mg	1855mg	1858mg	1851mg	1854mg	1925mg	1928mg
カリウム	1582mg	1765mg	1484mg	1667mg	1487mg	1670mg	1492mg	1675mg	1375mg	1558mg	
リン	401mg	596mg	440mg	635mg	466mg	661mg	370mg	565mg	366mg	561mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	1059kcal	1788kcal	1033kcal	1762kcal	1042kcal	1771kcal	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	31.7g	44.0g	31.3g	43.6g	30.0g	42.3g	30.0g	42.3g
	脂質	54.0g	55.8g	62.4g	64.2g	54.3g	56.1g	52.3g	54.1g	58.2g	60.0g
	炭水化物	103.9g	262.3g	90.5g	248.9g	101.1g	259.5g	112.3g	270.7g	94.1g	252.5g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	2106mg	2109mg	1856mg	1859mg	1854mg	1857mg	1928mg	1931mg
	カリウム	1638mg	1821mg	1544mg	1727mg	1544mg	1727mg	1552mg	1735mg	1431mg	1614mg
	リン	407mg	602mg	447mg	642mg	469mg	664mg	377mg	572mg	372mg	567mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g

お食事の作り方

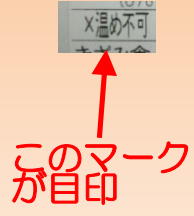


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。