

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝食	★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	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦		
	切干大根煮	麦	野菜のトマト煮	卵麦	人参の炒り煮	麦	キャロットエッグ	卵乳麦	ハインキャロットラペ	麦落		
	マッシュサラダ	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	コーンクリームマカロニ	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	キャベツのビーナッツ和え	麦落		
	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	272kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	239kcal	482kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.9g	10.3g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	21.6g	74.4g
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	781mg	782mg
カリウム	337mg	398mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	340mg	401mg	
リン	83mg	148mg	リン	165mg	230mg	リン	98mg	163mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	赤魚の天ぷら	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	チャプチェ	卵麦	チキンのアイオリソース	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦		
	天ぷらのたれ	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	ハンブルマカロニ	麦	人参シャトー	麦		
	オニオンソテー	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜炒め	卵麦		
	じゃが芋のそぼろあん	麦					人参と春雨のサラダ	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		
	コールスローサラダ	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	330kcal	573kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.8g	24.4g
炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	791mg	785mg	ナトリウム	791mg	792mg	
カリウム	473mg	534mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	227mg	288mg	
リン	141mg	206mg	リン	148mg	213mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	根菜入りハンバーグ	乳麦	フリ田楽	卵麦	ポークチャップ	乳麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦		
	大根と人参のきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	人参のレモン煮	卵麦	さつま芋のレモン煮	麦	平さやいんげん	麦		
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	しめじのバター醤油パスタ	卵	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	赤玉南瓜煮	麦		
			大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	カラフルサラダ	卵乳麦			青菜のわさび和え	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	405kcal	648kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	256kcal	585kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.7g	16.1g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.8g	17.4g
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	40.9g	93.7g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム	591mg	652mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	680mg	741mg	
リン	194mg	259mg	リン	87mg	152mg	リン	131mg	196mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	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	1007kcal	1736kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	887kcal	1702kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.2g	41.8g
	脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	51.9g	61.1g
	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	77.2g	239.2g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2316mg	2319mg
	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1247mg	1430mg
	リン	418mg	613mg	リン	400mg	595mg	リン	364mg	559mg	リン	351mg	546mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	950kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.5g	42.1g
脂質		63.4g	65.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	52.0g	61.2g
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	92.4g	254.4g
ナトリウム		2010mg	2013mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2317mg	2320mg
カリウム		1458mg	1641mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1307mg	1490mg
リン		421mg	616mg	リン	407mg	602mg	リン	367mg	562mg	リン	356mg	589mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。