

(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 | チャブチ | 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 | 785mg | 786mg | 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 | フリ田菜 | 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 | ★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 | フリ田菜 | 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 | | |
| 合計 | 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 | 976kcal | 1705kcal | |
| | 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 | 28.7g | 41.0g | |
| | 脂質 | 63.3g | 65.1g | 脂質 | 53.4g | 55.2g | 脂質 | 56.5g | 58.3g | 脂質 | 56.4g | 58.2g | |
| | 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 | 87.8g | 246.2g | |
| | 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 | 1765kcal |
| | 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 | 29.1g | 41.4g | |
| 脂質 | 63.4g | 65.2g | 脂質 | 53.5g | 55.3g | 脂質 | 56.6g | 58.4g | 脂質 | 56.5g | 58.3g | | |
| 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 | 103.3g | 261.7g | | |
| 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 | 2319mg | 2322mg | | |
| 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 | 358mg | 553mg | | |
| 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

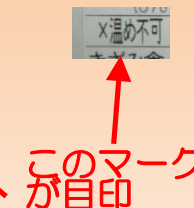


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。