

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)		
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクのおおき炒め イガのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベコンの煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		
	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	143kcal	433kcal	230kcal	520kcal	166kcal	456kcal	223kcal	513kcal	193kcal	483kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	10.5g	15.4g	9.5g	14.4g	11.2g	16.1g	8.1g	13.0g
	脂質	6.7g	7.4g	12.1g	12.8g	9.6g	10.3g	11.6g	12.3g	10.9g	11.6g
	炭水化物	12.3g	75.2g	20.8g	83.7g	11.2g	74.1g	18.9g	81.8g	16.2g	79.1g
	ナトリウム	697mg	698mg	831mg	832mg	607mg	608mg	718mg	719mg	498mg	499mg
	カリウム	276mg	348mg	452mg	524mg	429mg	501mg	524mg	596mg	417mg	489mg
	リン	154mg	231mg	136mg	213mg	140mg	217mg	149mg	226mg	105mg	182mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g チキンのオムスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスバウス湯 ビーマンソテー 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのペペロンチーノ		
	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	264kcal	554kcal	253kcal	543kcal	284kcal	574kcal	314kcal	604kcal	291kcal	581kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	15.0g	19.9g	13.7g	18.6g	15.8g	20.7g	17.7g	22.6g
	脂質	15.4g	16.1g	13.1g	13.8g	19.1g	19.8g	15.9g	16.6g	16.0g	16.7g
	炭水化物	17.8g	80.7g	19.4g	82.3g	12.2g	75.1g	23.7g	86.6g	15.3g	78.2g
	ナトリウム	799mg	800mg	644mg	645mg	823mg	824mg	790mg	791mg	629mg	630mg
	カリウム	295mg	367mg	550mg	622mg	460mg	532mg	447mg	519mg	456mg	528mg
	リン	145mg	222mg	172mg	249mg	182mg	259mg	163mg	240mg	181mg	258mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g
夕食	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ナスの梅どろろがけ		★ごはん180g ザラメの味噌煮 菜の花 ひとくちがんも煮 ブレンチマカロニ		★ごはん180g 鶏のごまだし煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		★ごはん180g ホツケの磯辺焼 平さやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スパサラダ		
	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	357kcal	647kcal	317kcal	607kcal	314kcal	604kcal	288kcal	578kcal	287kcal	577kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	13.8g	18.7g	17.7g	22.6g	12.2g	17.1g	14.5g	19.4g
	脂質	25.9g	26.6g	19.2g	19.9g	17.6g	18.3g	17.6g	18.3g	16.5g	17.2g
	炭水化物	12.0g	74.9g	21.0g	83.9g	18.4g	81.3g	20.6g	83.5g	17.2g	80.1g
	ナトリウム	766mg	767mg	629mg	630mg	779mg	780mg	597mg	598mg	664mg	665mg
	カリウム	572mg	644mg	611mg	683mg	412mg	484mg	324mg	396mg	432mg	504mg
	リン	231mg	308mg	165mg	242mg	208mg	285mg	146mg	223mg	193mg	270mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g
合計	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	764kcal	1634kcal	800kcal	1670kcal	764kcal	1634kcal	825kcal	1695kcal	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	39.3g	54.0g	40.9g	55.6g	39.2g	53.9g	40.3g	55.0g
	脂質	48.0g	50.1g	44.4g	46.5g	46.7g	48.8g	45.1g	47.2g	43.4g	45.5g
	炭水化物	42.1g	230.8g	61.2g	249.9g	41.8g	230.5g	63.2g	251.9g	48.7g	237.4g
	ナトリウム	2262mg	2265mg	2104mg	2107mg	2209mg	2212mg	2105mg	2108mg	1791mg	1794mg
	カリウム	1143mg	1359mg	1613mg	1829mg	1301mg	1517mg	1295mg	1511mg	1305mg	1521mg
	リン	530mg	761mg	473mg	704mg	530mg	761mg	458mg	689mg	479mg	710mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	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		890kcal	1760kcal	928kcal	1798kcal	890kcal	1760kcal	921kcal	1791kcal	899kcal	1769kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	40.1g	54.8g	41.5g	56.2g	40.0g	54.7g	41.1g	55.8g
脂質		48.2g	50.3g	44.6g	46.7g	46.9g	49.0g	45.3g	47.4g	43.6g	45.7g
炭水化物		72.6g	261.3g	92.1g	280.8g	72.3g	261.0g	86.2g	274.9g	79.6g	268.3g
ナトリウム		2264mg	2261mg	2110mg	2113mg	2211mg	2214mg	2111mg	2114mg	1797mg	1800mg
カリウム		1257mg	1473mg	1733mg	1949mg	1415mg	1631mg	1408mg	1624mg	1425mg	1641mg
リン		536mg	767mg	487mg	718mg	536mg	767mg	470mg	701mg	493mg	724mg
食塩相当量		5.7g	5.8g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.6g	4.6g

※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

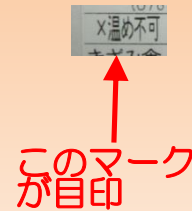


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。