

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：11/12 (火)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉のマヨマスタード炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉とふきの炒め煮					
	卵麦	麦落か	卵麦	麦か	卵麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	麦					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	ポテトビーンズサラダ	鶏ごぼう	じゃが芋の中華風サラダ	高野豆腐の味噌煮	ひじきのごまマヨ和え	麦	麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	206kcal	496kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	172kcal	462kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	10.3g	11.5g	脂質	11.0g	11.0g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.6g	75.5g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	571mg	572mg
カリウム	373mg	445mg	カリウム	282mg	354mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	124mg	201mg	リン	89mg	166mg	リン	170mg	247mg	リン	119mg	196mg	リン	150mg	227mg	
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	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼					
	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦					
	オニオンソテー	乳麦	トマトソース	麦	切干大根煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	春雨の五目炒め	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦					
	イカと若芽の和え物	麦	さつま芋とソナの青じそサラダ	卵麦	ドレッシング(小袋)	麦	マッシュサラダ	卵麦	マッシュサラダ	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	312kcal	602kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム	424mg	496mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	547mg	619mg	
リン	236mg	313mg	リン	151mg	228mg	リン	124mg	201mg	リン	143mg	220mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼	麦	メンチカツ	乳麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	揚げナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	イカのトマトマリネ	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	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	841mg	913mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg	
リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	リン	178mg	255mg	リン	174mg	251mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼	麦	メンチカツ	乳麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	揚げナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	イカのトマトマリネ	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	831kcal	1701kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	56.1g	244.8g
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	
カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1517mg	1733mg	
リン	588mg	819mg	リン	467mg	698mg	リン	487mg	718mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼	麦	メンチカツ	乳麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	揚げナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	イカのトマトマリネ	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	959kcal	1829kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	104.0g	292.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.0g	275.7g
ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	
カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1637mg	1853mg	
リン	602mg	833mg	リン	481mg	712mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

お食事の作り方

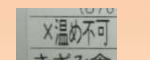


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

※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。