

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：11/19 (火)

| | 12月2日(月) | | 12月3日(火) | | 12月4日(水) | | 12月5日(木) | | 12月6日(金) | | | | | | |
|---------|------------|---|-------------|--|----------------|---|------------|--|----------------|---------------------------------------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 豚肉と厚揚げの煮物 大根しりしり キャベツの白ドレ和え | ★ごはん180g | 目玉焼き れんこんと竹の子のおかか煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | ★ごはん180g | 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ | ★ごはん180g | 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル | ★ごはん180g | 厚焼玉子 大根の柚香煮 イカと若芽の和え物 | | | | | |
| | | 乳麦 麦 卵麦 | | 卵麦 麦 卵麦 | | 卵麦 麦 卵麦 | | 卵麦 麦 卵麦 | | 卵麦 麦 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 | 187kcal | 477kcal | エネルギー | 198kcal | 488kcal | エネルギー | 210kcal | 500kcal | エネルギー | 193kcal | 483kcal | エネルギー | 146kcal | 436kcal |
| | たんぱく質 | 8.3g | 13.2g | たんぱく質 | 7.6g | 12.5g | たんぱく質 | 7.9g | 12.8g | たんぱく質 | 11.0g | 15.9g | たんぱく質 | 10.7g | 15.6g |
| | 脂質 | 11.4g | 12.1g | 脂質 | 13.0g | 13.7g | 脂質 | 13.9g | 14.6g | 脂質 | 8.3g | 9.0g | 脂質 | 6.0g | 6.7g |
| | 炭水化物 | 13.5g | 76.4g | 炭水化物 | 11.6g | 74.5g | 炭水化物 | 15.1g | 78.0g | 炭水化物 | 20.5g | 83.4g | 炭水化物 | 13.2g | 76.1g |
| | ナトリウム | 499mg | 500mg | ナトリウム | 441mg | 442mg | ナトリウム | 753mg | 754mg | ナトリウム | 648mg | 649mg | ナトリウム | 575mg | 576mg |
| | カリウム | 445mg | 517mg | カリウム | 239mg | 311mg | カリウム | 314mg | 386mg | カリウム | 627mg | 699mg | カリウム | 320mg | 392mg |
| | リン | 109mg | 186mg | リン | 141mg | 218mg | リン | 106mg | 183mg | リン | 161mg | 238mg | リン | 166mg | 243mg |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん180g | キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ | ★ごはん180g | ささみ大葉フライ ブロッコリー 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え | ★ごはん180g | こんがりハンバーグ ホワイトソース インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 大根なます | ★ごはん180g | 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽の酢味噌和え | ★ごはん180g | 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ | | | | | |
| | | 乳麦 麦 麦 | | 麦 麦 麦 | | 乳麦 麦 麦 | | 乳麦 麦 卵麦 | | 麦 乳麦落 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 | 257kcal | 547kcal | エネルギー | 277kcal | 567kcal | エネルギー | 282kcal | 572kcal | エネルギー | 278kcal | 568kcal | エネルギー | 296kcal | 586kcal |
| | たんぱく質 | 19.1g | 24.0g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 14.5g | 15.2g | 脂質 | 15.8g | 16.5g | 脂質 | 20.2g | 20.9g |
| | 炭水化物 | 21.8g | 84.7g | 炭水化物 | 25.3g | 88.2g | 炭水化物 | 22.3g | 85.2g | 炭水化物 | 18.1g | 81.0g | 炭水化物 | 14.5g | 77.4g |
| | ナトリウム | 883mg | 884mg | ナトリウム | 729mg | 730mg | ナトリウム | 839mg | 840mg | ナトリウム | 658mg | 659mg | ナトリウム | 711mg | 712mg |
| | カリウム | 645mg | 717mg | カリウム | 589mg | 661mg | カリウム | 608mg | 680mg | カリウム | 547mg | 619mg | カリウム | 430mg | 502mg |
| | リン | 233mg | 310mg | リン | 188mg | 265mg | リン | 191mg | 268mg | リン | 197mg | 274mg | リン | 138mg | 215mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | | | | | |
| | ★ごはん180g | 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スハサラダ | ★ごはん180g | 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ | ★ごはん180g | ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ | ★ごはん180g | 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ | ★ごはん180g | フリのごま焼 塩枝豆 キャベツの土佐煮 ブレンチマカロニ | | | | | |
| | | 卵麦 卵麦 | | 麦 麦 | | 麦 卵麦 | | 乳麦 麦 | | 麦 卵 | | | | | |
| | | 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 | 314kcal | 604kcal | エネルギー | 315kcal | 605kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 306kcal | 596kcal | エネルギー | 315kcal | 605kcal |
| | たんぱく質 | 12.9g | 17.8g | たんぱく質 | 15.3g | 20.2g | たんぱく質 | 15.4g | 20.3g | たんぱく質 | 12.6g | 17.5g | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g |
| | 脂質 | 21.4g | 22.1g | 脂質 | 17.9g | 18.6g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 19.1g | 19.8g | 脂質 | 18.8g | 19.5g |
| | 炭水化物 | 15.5g | 78.4g | 炭水化物 | 22.5g | 85.4g | 炭水化物 | 16.9g | 79.8g | 炭水化物 | 20.7g | 83.6g | 炭水化物 | 17.3g | 80.2g |
| | ナトリウム | 542mg | 543mg | ナトリウム | 838mg | 839mg | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 721mg | 722mg | ナトリウム | 677mg | 678mg |
| | カリウム | 370mg | 442mg | カリウム | 628mg | 700mg | カリウム | 490mg | 562mg | カリウム | 481mg | 553mg | カリウム | 463mg | 535mg |
| リン | 162mg | 239mg | リン | 211mg | 288mg | リン | 199mg | 276mg | リン | 172mg | 249mg | リン | 158mg | 235mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 夕食 | ★ごはん180g | 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スハサラダ | ★ごはん180g | 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ | ★ごはん180g | ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ | ★ごはん180g | 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ | ★ごはん180g | フリのごま焼 塩枝豆 キャベツの土佐煮 ブレンチマカロニ | | | | | |
| | | 卵麦 卵麦 | | 麦 麦 | | 麦 卵麦 | | 乳麦 麦 | | 麦 卵 | | | | | |
| | | 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 | 758kcal | 1628kcal | エネルギー | 790kcal | 1660kcal | エネルギー | 772kcal | 1642kcal | エネルギー | 777kcal | 1647kcal | エネルギー | 757kcal | 1627kcal |
| | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g |
| | 脂質 | 44.6g | 46.7g | 脂質 | 43.6g | 45.7g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | 脂質 | 43.2g | 45.3g | 脂質 | 45.0g | 47.1g |
| | 炭水化物 | 50.8g | 239.5g | 炭水化物 | 59.4g | 248.1g | 炭水化物 | 54.3g | 243.0g | 炭水化物 | 59.3g | 248.0g | 炭水化物 | 45.0g | 233.7g |
| | ナトリウム | 1924mg | 1927mg | ナトリウム | 2008mg | 2011mg | ナトリウム | 2179mg | 2182mg | ナトリウム | 2027mg | 2030mg | ナトリウム | 1963mg | 1966mg |
| | カリウム | 1460mg | 1676mg | カリウム | 1456mg | 1672mg | カリウム | 1412mg | 1628mg | カリウム | 1655mg | 1871mg | カリウム | 1213mg | 1429mg |
| | リン | 504mg | 735mg | リン | 540mg | 771mg | リン | 496mg | 727mg | リン | 530mg | 761mg | リン | 462mg | 693mg |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |
| 合計(間食込) | ★ごはん180g | 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スハサラダ | ★ごはん180g | 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ | ★ごはん180g | ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ | ★ごはん180g | 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ | ★ごはん180g | フリのごま焼 塩枝豆 キャベツの土佐煮 ブレンチマカロニ | | | | | |
| | | 卵麦 卵麦 | | 麦 麦 | | 麦 卵麦 | | 乳麦 麦 | | 麦 卵 | | | | | |
| | | 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 | 886kcal | 1756kcal | エネルギー | 886kcal | 1756kcal | エネルギー | 898kcal | 1768kcal | エネルギー | 905kcal | 1775kcal | エネルギー | 883kcal | 1753kcal |
| | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 40.2g | 54.9g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g |
| | 脂質 | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 44.2g | 46.3g | 脂質 | 43.4g | 45.5g | 脂質 | 45.2g | 47.3g |
| | 炭水化物 | 81.7g | 270.4g | 炭水化物 | 82.4g | 271.1g | 炭水化物 | 84.8g | 273.5g | 炭水化物 | 90.2g | 278.9g | 炭水化物 | 75.5g | 264.2g |
| | ナトリウム | 1930mg | 1933mg | ナトリウム | 2014mg | 2017mg | ナトリウム | 2181mg | 2184mg | ナトリウム | 2033mg | 2036mg | ナトリウム | 1965mg | 1968mg |
| | カリウム | 1580mg | 1796mg | カリウム | 1569mg | 1785mg | カリウム | 1526mg | 1742mg | カリウム | 1775mg | 1991mg | カリウム | 1327mg | 1543mg |
| | リン | 518mg | 749mg | リン | 552mg | 783mg | リン | 502mg | 733mg | リン | 544mg | 775mg | リン | 468mg | 699mg |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |

お食事の作り方

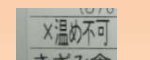


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。