

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：11/26 (火)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め					
	卵麦	春雨タンタン	卵麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	ナスと蕪の炒め煮					
	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	明太春雨サラダ	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	ジャガ芋の中華炒め					
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	277kcal	542kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.8g	19.6g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	21.9g	76.9g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	535mg	633mg
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	396mg	578mg
リン	126mg	191mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	112mg	177mg	リン	91mg	172mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ					
	麦	大豆の肉じゃが煮	麦	人参グラッセ	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	蕪とえのきのさっと煮	麦	オニオンソテー					
	乳麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	パスタのサラダ	卵乳麦	れんこんの土佐煮					
	乳麦		乳麦	竹輪のごま炒め	麦					麦	ハインキャロットラペ				
	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	307kcal	550kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	348kcal	569kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	17.7g	17.1g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	44.6g	97.4g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	30.4g	81.0g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	514mg	418mg
カリウム	556mg	617mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	664mg	604mg	
リン	159mg	224mg	リン	100mg	165mg	リン	99mg	164mg	リン	153mg	218mg	リン	200mg	249mg	
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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.1g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
	★ごはん150g	お魚ザンギ	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	鶏肉マスタード	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん					
	卵麦	オクラのべべロンチーノ	卵麦	キャロットエッグ	卵乳麦	バジルマカロニ	麦	人参のレモン煮	乳麦	鶏じゃが煮					
	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	卵	マセドニアンサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のマヨネーズ炒め					
	麦	ナスの油炒め	麦		卵	和風サラダ	卵	ぎんひられんこん	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	368kcal	611kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	26.4g	79.2g
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	496mg	557mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	369mg	430mg	
リン	127mg	192mg	リン	103mg	168mg	リン	143mg	208mg	リン	198mg	263mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	23.4g	35.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	78.7g	237.1g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1745mg	1748mg
	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1116mg	1299mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1429mg	1612mg
	リン	412mg	607mg	リン	308mg	503mg	リン	322mg	517mg	リン	463mg	658mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		30.5g	42.8g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g
炭水化物		94.2g	252.6g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	94.2g	252.6g
ナトリウム		2282mg	2285mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1748mg	1751mg
カリウム		1409mg	1592mg	カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1489mg	1672mg
リン		419mg	614mg	リン	311mg	506mg	リン	329mg	524mg	リン	469mg	664mg	リン	409mg	604mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g

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。