

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：1/7 (火)

| | 1月20日(月) | | 1月21日(火) | | 1月22日(水) | | 1月23日(木) | | 1月24日(金) | | | | | | |
|---------|------------------|------------|----------------|-----------|--------------|-----------|----------------|-----------|----------------|--------------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | ★ごはん180g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん180g | 肉団子の玉ねぎあん | ★ごはん180g | 豚肉と天根の煮物 | ★ごはん180g | 野菜笹かまぼこ | | | | | |
| | キャベツとザーサイ炒め | 卵麦 | 豚バラのすき焼き煮 | 卵麦 | 三色煮豆 | 麦 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 卵麦 | | | | | |
| | 人参と春雨のサラダ | 乳麦 | 平きやいげんのごまきな粉 | | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え | 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 | 247kcal | 537kcal | エネルギー | 228kcal | 518kcal | エネルギー | 243kcal | 533kcal | エネルギー | 169kcal | 459kcal | エネルギー | 187kcal | 477kcal |
| | たんぱく質 | 7.3g | 12.2g | たんぱく質 | 8.0g | 12.9g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 11.3g | 16.2g | たんぱく質 | 12.5g | 17.4g |
| | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 8.4g | 9.1g |
| | 炭水化物 | 24.3g | 87.2g | 炭水化物 | 17.4g | 80.3g | 炭水化物 | 28.1g | 91.0g | 炭水化物 | 15.8g | 78.7g | 炭水化物 | 16.4g | 79.3g |
| | ナトリウム | 634mg | 635mg | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 588mg | 589mg | ナトリウム | 773mg | 774mg | ナトリウム | 532mg | 533mg |
| | カリウム | 494mg | 566mg | カリウム | 448mg | 520mg | カリウム | 507mg | 579mg | カリウム | 489mg | 561mg | カリウム | 563mg | 635mg |
| リン | 104mg | 181mg | リン | 134mg | 211mg | リン | 156mg | 233mg | リン | 149mg | 226mg | リン | 157mg | 234mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 昼食 | ★ごはん180g | 豚たまキャベツ | ★ごはん180g | 赤魚の磯辺焼 | ★ごはん180g | 揚げ豆腐の南蛮つけ | ★ごはん180g | 鯖の照焼 | ★ごはん180g | 鶏のスタミナ醤油焼き | | | | | |
| | 豆腐のかに風あんかけ | 卵麦 | 塩ゆでアスパラ | 麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 乳麦 | ミックスソテー | 乳麦 | ブロッコリー | 麦 | | | | | |
| | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 乳麦落 | ナスの挽肉炒め | 乳麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | けんちん煮 | 麦 | | | | | |
| | カボチャとハムのサラダ | 卵麦 | | | | | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 | 中華サラダ | 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 | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 286kcal | 576kcal | エネルギー | 296kcal | 586kcal | エネルギー | 318kcal | 608kcal | エネルギー | 323kcal | 613kcal |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 14.9g | 19.8g | たんぱく質 | 11.1g | 16.0g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 15.3g | 20.2g |
| | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 17.2g | 17.9g | 脂質 | 16.6g | 17.3g | 脂質 | 22.2g | 22.9g | 脂質 | 19.3g | 20.0g |
| | 炭水化物 | 16.4g | 79.3g | 炭水化物 | 18.4g | 81.3g | 炭水化物 | 25.1g | 88.0g | 炭水化物 | 13.5g | 76.4g | 炭水化物 | 19.9g | 82.8g |
| | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 648mg | 649mg | ナトリウム | 812mg | 813mg | ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 666mg | 667mg |
| カリウム | 544mg | 616mg | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 517mg | 589mg | カリウム | 429mg | 501mg | カリウム | 455mg | 527mg | |
| リン | 190mg | 267mg | リン | 186mg | 263mg | リン | 154mg | 231mg | リン | 226mg | 303mg | リン | 64mg | 141mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | | | | | |
| | ★ごはん180g | ホッケの酒粕焼 | ★ごはん180g | 照焼チキン | ★ごはん180g | フリの西京焼 | ★ごはん180g | ヤンニョムチキン風 | ★ごはん180g | オニオンソースハンバーグ | | | | | |
| | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | スパソテー | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | 乳麦 | | | | | |
| | 蒸し鶏の炒め物 | 卵麦 | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | 鶏肉のカレー煮 | 乳麦 | 里芋のおろし煮 | 麦 | 白菜と挽肉の旨煮 | 麦 | | | | | |
| | パスタのサラダ | 卵麦 | 若芽としらすのおひたし | 麦 | 和風サラダ | 卵 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 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 | 307kcal | 597kcal | エネルギー | 262kcal | 552kcal | エネルギー | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 326kcal | 616kcal | エネルギー | 279kcal | 569kcal |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 16.0g | 20.9g | たんぱく質 | 17.8g | 22.7g | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g |
| | 脂質 | 16.1g | 16.8g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 15.2g | 15.9g |
| | 炭水化物 | 21.7g | 84.6g | 炭水化物 | 16.9g | 79.8g | 炭水化物 | 18.3g | 81.2g | 炭水化物 | 29.6g | 92.5g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g |
| ナトリウム | 619mg | 620mg | ナトリウム | 682mg | 683mg | ナトリウム | 762mg | 763mg | ナトリウム | 876mg | 877mg | ナトリウム | 809mg | 810mg | |
| カリウム | 438mg | 510mg | カリウム | 641mg | 713mg | カリウム | 470mg | 542mg | カリウム | 371mg | 443mg | カリウム | 581mg | 653mg | |
| リン | 175mg | 252mg | リン | 83mg | 160mg | リン | 154mg | 231mg | リン | 140mg | 217mg | リン | 151mg | 228mg | |
| 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 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | |
| 夕食 | ★ごはん180g | ホッケの酒粕焼 | ★ごはん180g | 照焼チキン | ★ごはん180g | フリの西京焼 | ★ごはん180g | ヤンニョムチキン風 | ★ごはん180g | オニオンソースハンバーグ | | | | | |
| | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | スパソテー | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | 乳麦 | | | | | |
| | 蒸し鶏の炒め物 | 卵麦 | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | 鶏肉のカレー煮 | 乳麦 | 里芋のおろし煮 | 麦 | 白菜と挽肉の旨煮 | 麦 | | | | | |
| | パスタのサラダ | 卵麦 | 若芽としらすのおひたし | 麦 | 和風サラダ | 卵 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 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 | 834kcal | 1704kcal | エネルギー | 776kcal | 1646kcal | エネルギー | 840kcal | 1710kcal | エネルギー | 813kcal | 1683kcal | エネルギー | 789kcal | 1659kcal |
| | たんぱく質 | 38.5g | 53.2g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g |
| | 脂質 | 46.3g | 48.4g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | 脂質 | 43.4g | 45.5g | 脂質 | 45.5g | 47.6g | 脂質 | 42.9g | 45.0g |
| | 炭水化物 | 62.4g | 251.1g | 炭水化物 | 52.7g | 241.4g | 炭水化物 | 71.5g | 260.2g | 炭水化物 | 58.9g | 247.6g | 炭水化物 | 57.8g | 246.5g |
| | ナトリウム | 1898mg | 1901mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg | ナトリウム | 2162mg | 2165mg | ナトリウム | 2278mg | 2281mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg |
| カリウム | 1476mg | 1692mg | カリウム | 1601mg | 1817mg | カリウム | 1494mg | 1710mg | カリウム | 1289mg | 1505mg | カリウム | 1599mg | 1815mg | |
| リン | 469mg | 700mg | リン | 403mg | 634mg | リン | 464mg | 695mg | リン | 515mg | 746mg | リン | 372mg | 603mg | |
| 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 930kcal | 1800kcal | エネルギー | 902kcal | 1772kcal | エネルギー | 968kcal | 1838kcal | エネルギー | 909kcal | 1779kcal | エネルギー | 917kcal | 1787kcal |
| | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g |
| | 脂質 | 46.5g | 48.6g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | 脂質 | 43.7g | 45.7g | 脂質 | 45.7g | 47.8g | 脂質 | 43.1g | 45.2g |
| | 炭水化物 | 85.4g | 274.1g | 炭水化物 | 83.2g | 271.9g | 炭水化物 | 102.4g | 291.1g | 炭水化物 | 81.9g | 270.6g | 炭水化物 | 88.7g | 277.4g |
| | ナトリウム | 1904mg | 1907mg | ナトリウム | 1994mg | 1997mg | ナトリウム | 2168mg | 2171mg | ナトリウム | 2284mg | 2287mg | ナトリウム | 2013mg | 2016mg |
| | カリウム | 1589mg | 1805mg | カリウム | 1715mg | 1931mg | カリウム | 1614mg | 1830mg | カリウム | 1402mg | 1618mg | カリウム | 1719mg | 1935mg |
| | リン | 481mg | 712mg | リン | 409mg | 640mg | リン | 478mg | 709mg | リン | 527mg | 758mg | リン | 386mg | 617mg |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |

お食事の作り方

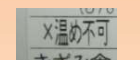


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。