

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：4/1 (火)

4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ
	キャベツとザーサイ炒め		豚バラのすき焼き煮	麦	三色煮豆	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜と挽肉の旨煮
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	法蓮草のごま和え	乳麦	中華キャベツ	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢和え
	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
	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	159kcal	449kcal
	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	6.6g	7.3g
昼食	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	13.9g	76.8g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	643mg	715mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	145mg	222mg	リン	112mg	189mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	鯖の照焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ		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
	人参と春雨のサラダ	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	けんちん煮
			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	中華サラダ
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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリの西京焼		ヤンニョムチキン風	麦	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	法蓮草の煮びたし	麦	人参のレモン煮	乳麦	オクラのペペロンチーノ
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	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	大豆と人参の煮物
	パスタのサラダ	卵乳麦	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	マツシュサラダ
	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
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	321kcal	611kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g
夕食	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	32.8g	95.7g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	872mg	873mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	エネ	834kcal	1704kcal	エネ	761kcal	1631kcal	エネ	808kcal	1678kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	44.0g	46.1g
合計	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	62.1g	250.8g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2274mg	2277mg
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1721mg	1400mg	カリウム	1372mg	1588mg
	リン	469mg	700mg	リン	381mg	612mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	エネ	930kcal	1800kcal	エネ	887kcal	1757kcal	エネ	904kcal	1774kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	85.1g	273.8g
合計(間食込)	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1485mg	1701mg
	リン	481mg	712mg	リン	387mg	618mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	エネ	930kcal	1800kcal	エネ	887kcal	1757kcal	エネ	904kcal	1774kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	85.1g	273.8g
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2280mg	2283mg

※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

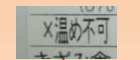


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。