

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：4/8 (火)

4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクのおおさ炒め
	若芽の酢味噌和え		青菜のわさび和え	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	キャベツのミモザサラダ
	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	138kcal	428kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	208kcal	498kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g
昼食	脂質	5.6g	6.3g	脂質	12.1g	15.1g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	424mg	496mg
	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	137mg	214mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	肉丼の具	麦	ブリの磯辺焼
	ケチャップ(小袋)		インゲンソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮	乳麦	ブロッコリー
	人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大根なます	麦	蒸し鶏の炒め物
間食	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦			揚げじゃがの煮っころがし
	インゲンのごま和え	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
	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	28.0g	90.9g
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	938mg	939mg
	カリウム	725mg	797mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	656mg	728mg
	リン	241mg	318mg	リン	192mg	269mg	リン	217mg	294mg
夕食	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g
	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	ひとくちがんも煮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物
	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ
			切干と菜の花のおひたし	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
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	359kcal	649kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g
合計	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	31.9g	94.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	598mg	599mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	74.4g	263.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2177mg	2180mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1573mg	1789mg
	リン	515mg	746mg	リン	551mg	782mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	105.3g	294.0g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1693mg	1909mg

※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

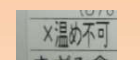


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。