

(たんぱく40g管理食) 週間献立表 注文締切: 10/7 (火)

10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	しんじょうのかに風あんかけ	しんじょうのかに風あんかけ
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	麦	麦	麦	麦	麦	春雨タンタン	春雨タンタン
	スイーツパンフ	揚げナスのめかぶ和え	麦	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	マリーネサラダ	きんぴられんこん	きんぴられんこん
	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	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	24.1g	76.9g
昼食	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	249mg	310mg
	リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ポテトコロッケ	卵乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏の甘酢煮	麦
	うま塩キャベツ	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	ひじきのごまマヨ和え	きんぴら	麦	小倉金時	麦	ごま風味炒め	麦
	けんちん煮	麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	マッシュサラダ	卵乳麦
	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
間食	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	42.5g	95.3g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	510mg	511mg
	カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	495mg	556mg
	リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
夕食	肉野菜炒め	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	豚肉のお好み焼風	麦	クリーム煮込みハンバーグ
	竹輪のごま炒め	麦	スパソテー	乳麦	きのこあん	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	玉子スバ
	コールスローサラダ	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦	わかめとパプリカの和え物
	カラフルサラダ	卵乳麦			ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			
	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
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	25.6g	26.2g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	582mg	583mg
合計	カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	397mg	458mg
	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	24.8g	37.1g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	83.0g	241.4g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1743mg	1746mg
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1141mg	1324mg
合計(間食込)	リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	301mg	496mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	98.5g	256.9g
	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1746mg	1749mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1201mg	1384mg
	リン	345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	308mg	503mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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

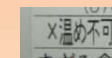


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。