(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切: IO/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)	
	★ごはん180g	<u>, , </u>	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		<u> </u>
朝	がんもどきと椎茸の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん		鶏肉と高菜の炒め	5物 麦	肉団子の中華炒め	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	白菜と厚揚げの中華そぼ	3煮 乳麦落
	鶏肉の青じそ南蛮	害	れんこんと鶏肉のカレー煮	到.麦	コーンと挽肉の炒	め物 乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツの和風カレ	
	麩とえのきのさっと煮	麦	白菜と昆布のナムル	1,000	中華キャベツ	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	なすの中華風南蛮流	漬け麦
	おかず	ご飯セット		ご飯セット						
食		515kcal	エネルギー 218kca	508kcal	エネルギー 176k	cal 466kcal			エネルギー 213k たんぱく質 6.8	
	たんぱく質 13.1g 脂質 12.2g	18. 0g 12. 9g	たんぱく質 9.6g 脂質 12.8g	14. 5g	たんぱく質 10. 脂質 8.	8g 15. /g	たんぱく質 8.3g 脂質 10.9g	13. 2g 11. 6g	たんぱく質 6.8 脂質 14.	
	脂質 12.2g 炭水化物 14.7g	12.9g 77.6g	<u> 提入 </u>	13.5g 79.0g 753mg	<u> </u>	18 1 - 9. 48 - 77 3°	脂質 10.9g 炭水化物 22.0g	<u>11.0g</u> 84 0σ	脂質 14. 炭水化物 16.	1g 79.0g
	ナトリウム 741mg	742mg	炭水化物 16.1g ナトリウム 752mg	75.0g	ナトリウム 562	mg 563mg	炭水化物 22.0g ナトリウム 607mg	84.9g 608mg	ナトリウム 534	mg 535mg
	カリウム 372mg		カリウム 468mg	540mg	カリウム 498	mg 570mg	カリウム 418mg	490mg	カリウム 406	mg 478mg
	11 \ 120mg	266mg	リン 131mg	208mg	リン 142	mg 219mg	Tリン 110mg	187mg	リン 97n	ng 174mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4	g 1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g		4g 1.4g
昼食	クラット 103mg ★ごはん180g 難肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそほろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g	<u> </u>	★ごはん180g		★ごはん180g	<u> </u>	★ごはん180g	
	鶏肉のこま醤油焼き	<u> </u>	カレイのスパイス揚	麦	豚肉とザーサイの中華玉子		白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮	基	鶏肉のさっぱりレモンi 人参グラッセ	酢焼
	人参グフツゼ 世界の名ぼる妻	<u> </u>	ピーマンソテー 大根の柚香煮	卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱ 切干と法蓮草のごまマヨネ		鶏肉と脊雨の甲華煮 竹輪のソースマヨ	麦		乳麦
	革子のではつ急 春雨の中華和え	孔医 卵乳麦	人低り価貸点 ナスの梅とろろがけ	麦麦麦	切十と法連早のこまくコイ		竹輪のクースマコ	נופן	里芋と小松菜のとろ。 ブロッコリーのペペロンチ	^{か点} 友 / 加 町 事
	1111107 十千1117	키가나오		12						1 191712
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おか	ずしご飯セット	おかず	ご飯セット	おか	ずご飯セット
	エネルギー 252kcal	542kcal	エネルギー 314kca	604kcal	エネルギー 273k	cal 563kcal	エネルギー 318kcal	608kcal	エネルギー 275k	call 565kcal
	たんぱく質 13.2g	18. 1g	たんぱく質 15.1g	20. 0g 19. 7g 83. 8g	たんぱく質 11.	1g 16.0g	たんぱく質 17.4g	22. 3g	たんぱく質 16. 脂質 15. 炭水化物 17.	5g 21.4g
	脂質 12.7g 炭水化物 20.5g	<u>13. 4g</u>	脂質 19.0g 炭水化物 20.9g	19.7g	脂質 21. 炭水化物 9.4	0g <u>21.7g</u>	脂質 15.1g 炭水化物 26.6g	15. 8g	脂質 15.	0g <u>15. 7g</u>
	炭 <u>水化物 20.5g</u>	83. 4g	炭水化物 <u>20.</u> 9g	83.8g	炭 <u>水化物 9 (</u>	lg <u>72.</u> 3g	炭水化物 <u>26.6g</u>	89.5g	<u> 炭水化物 17.</u>	2g <u>80. 1g</u>
	ナトリウム <u>809mg</u> カリウム 328mg	810mg	ナトリウム 621mg	622mg 578mg	ナトリウム 714	mg / /15mg	ナトリウム 723mg	124mg	チトリウム 717 カリウム 532	mg 718mg
	カリウム 328mg リン 130mg	400mg 207mg	カリウム 506mg リン 163mg	240mg	カリウム 376 リン 152		カリウム 436mg リン 222mg	508mg 299mg	リン <u> 93</u>	mg 604mg ng 170mg
	130mg 13		食塩相当量 1.6g	1 1.6g	102 102 102 1.102 1		食塩相当量 1.8g	1 1.8g	1 7 2	3g 1,70111g
間食	◎黄桃(缶)150g	2. 15	◎みかん(缶)150		◎黄桃(缶)150		◎パイナップル(1		◎黄桃(缶)150	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖のトマトバジルソース	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラの味噌を	Ĭ	煮込みタンドリーチキン	卵	ホッケの磯辺煌	竞 麦
	高菜と大根の煮物	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花		キャベツソテー	乳麦	インゲンソテ-	一 乳麦
	白菜のスープ煮	乳麦	若芽の酢味噌和え		人参しりしり フレンチマカロ	麦 1二 卵乳麦	大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	秦	れんこんの五目炒る	
					フレンティカト	リー 別孔友	切干と人参のハリハリ		玉子スパサラク	* 脚孔友
	おかず	ご飯ヤット	- 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
タ		1		562kcal	エネルギー 303k	cal 593kga	エネルギー 288kcal	578kcal	エネルギー 293k	cal 583kcal
食	たんぱく質 13 3g		たんぱく質 13.9g	12 2σ	たんぱく質 17.	cal 593kca 0g 21.9g	たんぱく質 15.8g	20. 7g	たんぱく質 16.	8g 21.7g
	脂質 23.0g	23. 7g	脂質 13.9g	14. 6g	脂質 15.	9g 16.6g	脂質 15.2g	l 15.9g	脂質 14.	8g 15.5g
	脂質 23.0g 炭水化物 11.2g	74. 1g	炭水化物 22 Og	84. 9g	炭水化物 21.	8g 84.7g	炭水化物 21.5g ナトリウム 548mg	84. 4g	炭水化物 21.	5g 84.4g
	ナトリウム 632mg		ナトリウム 66/mg	668mg	脂質 15. 炭水化物 21. ナトリウム 725 カリウム 550	<u>mg 726mg</u>	ナトリウム <u>548mg</u>	<u>549mg</u>	ナトリウム 725	mg <u>726mg</u>
	カリウム 441mg リン 198mg		<u> カリウム 544mg</u>	616mg	<u> カリワム 550</u>	mg 622mg	カリウム 798mg	8/Umg	<u> カリウム 451</u>	
	リン 198mg 食塩相当量 1.6g		リン 162mg 食塩相当量 1.7g	239mg			リン 217mg 食塩相当量 1.4g			mg 318mg 3g 1.8g
	おかず	ご飯セット		ご飯セット						
				1674kcal		cal 1622kca	1	1695kcal		cal 1651kcal
	たんぱく質 39.6g	54. 3g	たんぱく質 38.6g	1 53.3g	たんぱく質 38		たんぱく質 41.5g	56.2g	たんぱく質 40.	1g 54 8g
	脂質 47.9g	50. 0g	脂質 45.7g 炭水化物 59.0g	47. 8g	脂質 45.	6g 47.7g	脂質 41.2g	43. 3g	脂質 44.	3g 46, 4g
合計	炭水化物 46.4g	235.1g	炭水化物 59.0g	124/./g	炭水化物 45.	6g 234.3g	灰水化物 /0.1g	258.8g	炭水化物 54.	8g 243.5g
	ナトリウム 2182mg	2185mg	ナトリウム 2040mg		ナトリウム 200	mg 2004mg	ナトリウム 1878mg	1 10011118	アトリワム 19/0	<u>img 1979mg</u>
	カリウム 1141mg		カリウム 1518mg	1734mg	カリウム 142	lmg 1640mg	カリウム 1652mg	1868mg	カリウム 1389	omg 1605mg
	リン 517mg	, 101112	リン 456mg	687mg		mg 727mg	リン 549mg	780mg		mg 662mg
合計(間食込)	<u>食塩相当量 5.6g</u>	1789kgal	<u>食塩相当量 5.2g</u> エネルギー 900kca		食塩相当量 5 <u>.</u> (エネルギー 880k		<u> 食塩相当量 4.7g</u> エネルギー 951kca	11821kgal	<u> 食塩相当量 5.(</u> エネルギー 909k	
	エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g	55 1g	たんぱく質 30 40	54 1ø	たんぱく質 39	7g 54 4g	たんぱく質 42 1g	56 8g	たんぱく質 40	9g 55 6g
	脂質 48.1g	50. 2g	脂質 45.9g	48. 0g	脂質 45.	7 <u>5 37. 75</u> 8g 47. 9g	脂質 41.4g	43. 5g	脂質 44.	5g 46.6g
	炭水化物 77.3g	266. 0g	炭水化物 82.0g	1 270. 7g	炭水化物 76.	5g 265. 2g	炭水化物 100.6g	289. 3g	脂質 44. 炭水化物 85.	7g 274.4g
	ナトリウム 2188mg	2191mg	ナトリウム 2046mg	2049mg	ナトリウム 200	mg 2010mg	ナトリウム 1880mg	1883mg	ナトリウム 1982	2mg 1985mg
	カリウム 1261mg	1477mg	カリウム 1631mg			lmg 1760mg]カリウム] 1766mg	1982mg	<u> カリウム 1509</u>	9mg 1725mg
	リン 531mg	762mg		699mg	リン 510					mg 676mg
\#/±"	食塩相当量 5.6g		食塩相当量 5.2g	5. 2g	食塩相当量 5.0		食塩相当量 4.7g		食塩相当量 5.0	
×献	立は予告無く変更する	ことかあ	ります。			※本品は	消費者庁許可の特別月	R还莨品(.病有用食品)では	めりません。

※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。

※商品はテルト品なので突長日まで冷蔵庫に入れて保管でたさい。 ※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。

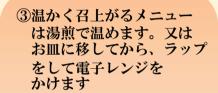
※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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。





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。