

(たんぱく60g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180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	がんもどきと椎茸の煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉と高菜の炒め物		麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	れんこんと鶏肉のカレー煮		乳麦	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ー煮		
	麩とえのきのさっと煮		麦	白菜と昆布のナムル			中華キャベツ		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け		
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	6.8g	11.7g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.5g	15.2g
炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	16.1g	79.0g	
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	534mg	535mg	
カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	406mg	478mg	
リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	97mg	174mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉のごま醤油焼き		麦	カレーのスパイス揚げ		麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦	白身魚の和風きのこあん		麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦	鶏肉と春雨の中華煮		麦	人参グラッセ		
	里芋のそぼろ煮		乳麦	大根の柚香煮		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	竹輪のソースマヨ		卵	里芋と小松菜のどろみ煮		
	春雨の中華和え		卵乳麦	ナスの梅とろろがけ		麦							ブロッコリーのペペロンチーノ		
	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	252kcal	542kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g
脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	
ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	717mg	718mg	
カリウム	328mg	400mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	532mg	604mg	
リン	130mg	207mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(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		
	鯖のトマトバジルソース		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サウラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン		卵	ホッケの磯辺焼		
	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	インゲンソテー		
	白菜のスープ煮		乳麦	若芽の酢味噌和え			人参しりしり		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	れんこんの五目炒め煮		
							フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	玉子スバサラダ		
	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	ご飯セット	
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	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	15.9g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	725mg	726mg	
カリウム	441mg	513mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	798mg	870mg	カリウム	451mg	523mg	
リン	198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	217mg	294mg	リン	241mg	318mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食															
合計															
合計(間食込)															

※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

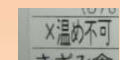


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。