

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：10/14 (火)

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豆腐ステーキ			野菜笹かまぼこ			ミートボールのクリーム煮			じゃが芋デミグラスソース			鶏肉のチリソース煮		
	かぼちゃのいとし煮			ゴロゴロ野菜の塩炒め			切干大根の中華炒め			ーロナスのオランダ煮			パスタのクリーム煮		
	春雨と挽肉の炒め物			レインボーサラダ			キャベツと若芽の韓国風サラダ			インゲンのごま和え			根菜の柚子マリネ		
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.0g	14.6g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉とコーンのペッパー丼の具			オニオンソースハンバーグ			赤魚の甘辛タレ			豚バラと蓮根の炒め物			白身フライ		
	ジャガ芋の中華炒め			スパソテー			人参のきんぴら			赤玉南瓜煮			つま塩キャベツ		
	キャベツと若芽のごまマヨネーズ			ナスの炒り煮			里芋のおろし揚げ出し			春雨としめじの炒め物			けんちん煮		
				ひじきと蓮根のマヨ炒め			春雨のサラダ						若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.6g	28.2g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油			酢豚			メンチカツ			サバ塩焼き			豚バラとキャベツのスタミナ炒め		
	揚げじゃがの煮っころがし			ひとくちがんも煮			オニオンソテー			ピーマンソテー			みそポテト		
	キャロットエック			インゲンとツナのマスタード和え			大豆と人参の煮物			高菜と大根の煮物			ひじきとごぼうのナムル		
							ごぼうのごま酢和え			青のりポテトサラダ					
	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油			酢豚			メンチカツ			サバ塩焼き			豚バラとキャベツのスタミナ炒め		
	揚げじゃがの煮っころがし			ひとくちがんも煮			オニオンソテー			ピーマンソテー			みそポテト		
	キャロットエック			インゲンとツナのマスタード和え			大豆と人参の煮物			高菜と大根の煮物			ひじきとごぼうのナムル		
							ごぼうのごま酢和え			青のりポテトサラダ					
	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.0g	20.6g
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油			酢豚			メンチカツ			サバ塩焼き			豚バラとキャベツのスタミナ炒め		
	揚げじゃがの煮っころがし			ひとくちがんも煮			オニオンソテー			ピーマンソテー			みそポテト		
	キャロットエック			インゲンとツナのマスタード和え			大豆と人参の煮物			高菜と大根の煮物			ひじきとごぼうのナムル		
							ごぼうのごま酢和え			青のりポテトサラダ					
	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	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	61.6g	63.4g
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油			酢豚			メンチカツ			サバ塩焼き			豚バラとキャベツのスタミナ炒め		
	揚げじゃがの煮っころがし			ひとくちがんも煮			オニオンソテー			ピーマンソテー			みそポテト		
	キャロットエック			インゲンとツナのマスタード和え			大豆と人参の煮物			高菜と大根の煮物			ひじきとごぼうのナムル		
							ごぼうのごま酢和え			青のりポテトサラダ					
	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	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.7g	63.5g

お食事の作り方

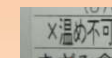


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。