

(たんぱく60g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180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 数とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		
		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	188kcal	478kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		
		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	318kcal	608kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		
		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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
夕食															
		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	822kcal	1692kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	45.2g	233.9g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	543mg	774mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	446mg	677mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計															
		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	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	75.7g	264.4g	炭水化物	86.1g	274.8g
	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1673mg	1889mg
	リン	549mg	780mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	452mg	683mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計(間食込)															
		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	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	75.7g	264.4g	炭水化物	86.1g	274.8g
	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1673mg	1889mg
	リン	549mg	780mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	452mg	683mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g

※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

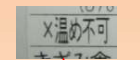


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。