

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：10/28 (火)

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	225kcal	515kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	238kcal	528kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.8g	12.7g		たんぱく質	6.4g	11.3g		たんぱく質	11.7g	16.6g		たんぱく質	10.9g	15.8g		たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	13.7g	14.4g		脂質	8.9g	9.6g		脂質	12.7g	13.4g		脂質	7.7g	8.4g		脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	22.3g	85.2g		炭水化物	20.1g	83.0g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	700mg	701mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	529mg	601mg		カリウム	248mg	320mg		カリウム	461mg	533mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	292mg	364mg	
	リン	107mg	184mg		リン	83mg	160mg		リン	151mg	228mg		リン	168mg	245mg		リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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	280kcal	570kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	345kcal	635kcal		エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g		たんぱく質	14.9g	19.8g		たんぱく質	10.0g	14.9g		たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g		脂質	17.2g	17.9g		脂質	15.4g	16.1g		脂質	22.4g	23.1g		脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	29.7g	92.6g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	16.4g	79.3g	
	ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	652mg	653mg		ナトリウム	772mg	773mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	731mg	732mg	
	カリウム	544mg	616mg		カリウム	512mg	584mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	421mg	493mg		カリウム	496mg	568mg	
	リン	190mg	267mg		リン	186mg	263mg		リン	134mg	211mg		リン	217mg	294mg		リン	87mg	164mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことしじゃが芋のアヒージョ			
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	280kcal	570kcal		エネルギー	285kcal	575kcal		エネルギー	290kcal	580kcal		エネルギー	285kcal	575kcal		エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g		たんぱく質	17.9g	22.8g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	11.0g	15.9g		たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	13.8g	14.5g		脂質	15.2g	15.9g		脂質	14.0g	14.7g		脂質	16.0g	16.7g		脂質	19.0g	19.7g	
	炭水化物	21.7g	84.6g		炭水化物	17.7g	80.6g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	23.9g	86.8g		炭水化物	25.6g	88.5g	
	ナトリウム	608mg	609mg		ナトリウム	698mg	699mg		ナトリウム	718mg	719mg		ナトリウム	842mg	843mg		ナトリウム	718mg	719mg	
	カリウム	504mg	576mg		カリウム	571mg	643mg		カリウム	520mg	592mg		カリウム	378mg	450mg		カリウム	821mg	893mg	
	リン	184mg	261mg		リン	99mg	176mg		リン	167mg	244mg		リン	121mg	198mg		リン	208mg	285mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	785kcal	1655kcal		エネルギー	762kcal	1632kcal		エネルギー	827kcal	1697kcal		エネルギー	821kcal	1691kcal		エネルギー	798kcal	1668kcal	
	たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	38.5g	53.2g		たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	44.4g	46.5g		脂質	41.3g	43.4g		脂質	42.1g	44.2g		脂質	46.1g	48.2g		脂質	44.4g	46.5g	
	炭水化物	56.6g	245.3g		炭水化物	58.4g	247.1g		炭水化物	72.7g	261.4g		炭水化物	62.3g	251.0g		炭水化物	58.0g	246.7g	
	ナトリウム	1822mg	1825mg		ナトリウム	2064mg	2067mg		ナトリウム	2190mg	2193mg		ナトリウム	2254mg	2257mg		ナトリウム	2063mg	2066mg	
	カリウム	1577mg	1793mg		カリウム	1331mg	1547mg		カリウム	1453mg	1669mg		カリウム	1313mg	1529mg		カリウム	1609mg	1825mg	
	リン	481mg	712mg		リン	368mg	599mg		リン	452mg	683mg		リン	506mg	737mg		リン	373mg	604mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g	
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	881kcal	1751kcal		エネルギー	888kcal	1758kcal		エネルギー	955kcal	1825kcal		エネルギー	917kcal	1787kcal		エネルギー	926kcal	1796kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g		たんぱく質	39.8g	54.5g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	39.6g	54.3g		たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	44.6g	46.7g		脂質	41.5g	43.6g		脂質	42.3g	44.4g		脂質	46.3g	48.4g		脂質	44.6g	46.7g	
	炭水化物	79.6g	268.3g		炭水化物	88.9g	277.6g		炭水化物	103.6g	292.3g		炭水化物	85.3g	274.0g		炭水化物	88.9g	277.6g	
	ナトリウム	1828mg	1831mg		ナトリウム	2066mg	2069mg		ナトリウム	2196mg	2199mg		ナトリウム	2260mg	2263mg		ナトリウム	2069mg	2072mg	
	カリウム	1690mg	1906mg		カリウム	1445mg	1661mg		カリウム	1573mg	1789mg		カリウム	1426mg	1642mg		カリウム	1729mg	1945mg	
	リン	493mg	724mg		リン	374mg	605mg		リン	466mg	697mg		リン	518mg	749mg		リン	387mg	618mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

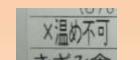


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。