

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：12/17 (水) ★いつもより締切が早いです。

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	野菜入りトマトビーンズ	野菜笹かまぼこ	野菜笹かまぼこ	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	大豆の肉じゃが煮	鶏肉カレークリーム煮	鶏肉カレークリーム煮	鶏肉カレークリーム煮
	じゃが芋のそぼろあん	ごま風味炒め	ごま風味炒め	春雨としめじの炒め物	麦	ひとくちがんも煮	春雨と挽肉の炒め物	春雨と挽肉の炒め物	春雨と挽肉の炒め物
	春雨タンタン	みそポテト	みそポテト	ジャーマンポテト	乳麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦
	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
	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	226kcal	469kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	10.1g	10.7g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	15.3g	68.1g
昼食	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	467mg	468mg
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	451mg	512mg
	リン	135mg	200mg	リン	103mg	168mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	和風おろしハンバーグ	乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	肉丼の具
	人参シャトー	麦	スイートおさつ		菜の花のクリーム煮	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	スパトマト炒め
	揚げと人参の煮びたし	麦	キャベツとザーサイ炒め		キャベツの麻婆あんかけ	麦落	ナスの油炒め	麦	大根の柚香煮
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦					春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	
	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
間食	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	37.9g	90.7g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	180mg	245mg	リン	115mg	180mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
夕食	白身フライ	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	サワラの竜田揚げ
	オニオンソテー	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	白菜と厚揚げのとりみ煮	乳麦	オクラのベベロンチーノ	麦	甘酢あんかけ
	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	玉子スバ	卵乳麦	トマトマッシュポテト	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	さつま芋のコンソメ煮
	竹輪のソースマヨ	卵					蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	きんぴら
	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
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	33.4g	86.2g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	702mg	703mg
合計	カリウム	418mg	479mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	569mg	630mg
	リン	130mg	195mg	リン	136mg	201mg	リン	184mg	249mg
	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
	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
	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	24.6g	36.9g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.6g	245.0g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	1888mg	1891mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1446mg	1629mg
合計(間食込)	リン	445mg	640mg	リン	354mg	549mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.0g	37.3g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	102.1g	260.5g
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	1891mg	1894mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1558mg	1741mg
	リン	452mg	647mg	リン	360mg	555mg	リン	411mg	606mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	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

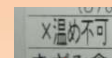


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。