

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切: 3/10(火)

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	がんとどきと椎茸の煮物	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物					
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	卵麦落	コンニャクの辛味炒め	卵麦落	五色煮豆	卵麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦					
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	キャベツのミモザサラダ	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	ご飯セット					
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	504mg	505mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	532mg	604mg
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	122mg	199mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	★ごはん180g	豚肉とコーンのベッパー丼の具	★ごはん180g	フリの磯辺焼					
	ケチャップ(小袋)	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	乳麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	ブロッコリー	乳麦					
	人参クラッセ	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	切干大根としらすの煮物	乳麦	菜の花としめじの和え物	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	乳麦					
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦			ハムと春雨のサラダ	卵乳麦					
	キャベツの土佐煮	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	ご飯セット					
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	14.8g	77.7g
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	642mg	714mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	406mg	478mg	
リン	199mg	276mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース					
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦					
	鶏肉とオクラの中華風	麦	竹輪のごま炒め	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦					
			切干と菜の花のおひたし	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	ご飯セット					
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg	
カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg	
リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	48.1g	236.8g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1805mg	1808mg
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1432mg	1648mg
	リン	502mg	733mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	886kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g
脂質		48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.0g	50.1g
炭水化物		82.0g	270.7g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	71.1g	259.8g
ナトリウム		2087mg	2090mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1811mg	1814mg
カリウム		1453mg	1669mg	カリウム	1696mg	1912mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1545mg	1761mg
リン		516mg	747mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g

お食事の作り方

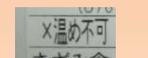


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。