

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：4/23 (火)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦		卵		卵麦		肉団子の中華炒め			
	大参じりじり		麦		寄せ豆腐のうすあん		麦		大豆と椎茸の煮物			
	れんこんサラダ		卵麦		竹輪と菜の花の煮物		卵麦		コンニャクのおおさ炒め			
	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず			
	エネルギー		220kcal		244kcal		210kcal		181kcal		188kcal	
	たんぱく質		8.4g		7.2g		7.9g		10.6g		9.2g	
	脂質		13.9g		15.0g		13.9g		7.6g		8.4g	
	炭水化物		15.4g		20.2g		15.1g		19.3g		18.7g	
	ナトリウム		535mg		333mg		753mg		620mg		781mg	
カリウム		488mg		383mg		314mg		582mg		287mg		
リン		133mg		144mg		106mg		160mg		130mg		
食塩相当量		1.4g		0.8g		1.9g		1.6g		2.0g		
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	キーマカレーのルー		乳麦		こんがりハンバーグ		乳麦		豚ばら肉炒め			
	青菜と高野豆腐の煮物		麦		特製デミグラスソース		乳麦		白菜の中華そぼろ煮			
	じゃが芋の中華風サラダ		麦		塩ゆでアスパラ		卵麦		青菜のわさび和え			
	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず			
	エネルギー		272kcal		278kcal		301kcal		297kcal		366kcal	
	たんぱく質		17.4g		16.2g		17.7g		16.8g		13.6g	
	脂質		11.6g		12.9g		17.2g		16.9g		27.5g	
	炭水化物		27.1g		25.4g		18.4g		18.3g		14.9g	
	ナトリウム		881mg		776mg		805mg		692mg		748mg	
カリウム		736mg		633mg		567mg		514mg		543mg		
リン		210mg		185mg		188mg		217mg		165mg		
食塩相当量		2.2g		2.0g		2.1g		1.8g		1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鯖の塩焼		豚肉と野菜の中華炒め		ホッケの照焼		鶏肉ときのこのバター醤油		ブリの味噌焼			
	平さやいんげん		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		ブロッコリーの煮物		塩枝豆			
	カリフラワーの煮物		卵麦		れんこんと鶏肉のカレー煮		乳麦		麩とえのきのさっと煮			
	玉子スハサラダ		卵乳麦		春雨のサラダ		卵		切干と人参のハリハリ			
	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず			
	エネルギー		314kcal		315kcal		286kcal		308kcal		242kcal	
	たんぱく質		12.9g		15.3g		14.8g		12.7g		17.2g	
	脂質		21.4g		17.9g		15.2g		19.1g		12.0g	
炭水化物		15.4g		22.6g		20.7g		20.9g		14.9g		
ナトリウム		542mg		832mg		578mg		723mg		674mg		
カリウム		369mg		628mg		506mg		542mg		514mg		
リン		162mg		211mg		207mg		200mg		182mg		
食塩相当量		1.4g		2.1g		1.5g		1.8g		1.7g		
夕食	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず			
	エネルギー		806kcal		837kcal		797kcal		786kcal		796kcal	
	たんぱく質		38.7g		38.7g		40.4g		40.1g		40.0g	
	脂質		46.9g		45.8g		46.3g		43.6g		47.9g	
	炭水化物		57.9g		68.2g		54.2g		58.5g		48.5g	
	ナトリウム		1958mg		1941mg		2136mg		2035mg		2203mg	
	カリウム		1593mg		1860mg		1387mg		1638mg		1344mg	
	リン		505mg		540mg		501mg		577mg		477mg	
	食塩相当量		5.0g		4.9g		5.4g		5.2g		5.6g	
	合計	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		
エネルギー		934kcal		933kcal		923kcal		914kcal		922kcal		
たんぱく質		39.5g		39.5g		41.0g		40.9g		40.6g		
脂質		47.1g		48.1g		46.5g		43.8g		48.1g		
炭水化物		88.8g		91.2g		84.7g		89.4g		79.0g		
ナトリウム		1964mg		1947mg		2138mg		2041mg		2205mg		
カリウム		1713mg		1757mg		1501mg		1758mg		1458mg		
リン		519mg		552mg		507mg		591mg		483mg		
食塩相当量		5.0g		4.9g		5.4g		5.2g		5.6g		
合計(間食込)		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		
	エネルギー		1804kcal		1803kcal		1793kcal		1784kcal		1792kcal	
	たんぱく質		54.2g		54.2g		55.7g		55.6g		55.3g	
	脂質		49.2g		48.1g		46.5g		43.8g		48.1g	
	炭水化物		277.5g		279.9g		273.4g		278.1g		267.7g	
	ナトリウム		1967mg		1950mg		2141mg		2044mg		2208mg	
	カリウム		1929mg		1973mg		1717mg		1974mg		1674mg	
	リン		750mg		783mg		738mg		822mg		714mg	
	食塩相当量		5.0g		4.9g		5.4g		5.2g		5.6g	

お食事の作り方

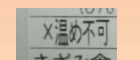


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。