

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物	麦	チキンアラビータ	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	ブロッコリーの玉子とじ
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきのごまマヨ和え
昼食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	163kcal	453kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	6.4g	11.3g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	376mg	448mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.8g
間食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖の照焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚の梅タレがけ	麦	鶏肉の酒粕焼		アジの磯辺焼
	キャベツソテー	乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ
	揚げナスの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	大豆と人参の煮物
	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦			じゃがいものり塩炒め	乳	マカロニサラダ	卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ
夕食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	354mg	426mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	85mg	162mg	リン	158mg	235mg	リン	59mg	136mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(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
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	パンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	白花豆煮	麦	明太春雨サラダ
			ハインキョロットラベ		まつまきと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	
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	ごはんセット
	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	55.5g	244.2g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1762mg	1765mg
	カリウム	1249mg	1465mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1303mg	1519mg
	リン	417mg	648mg	リン	515mg	746mg	リン	433mg	664mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.6g

※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

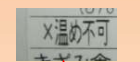


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。