

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 2月1日(月) | | 2月2日(火) | | 2月3日(水) | | 2月4日(木) | | 2月5日(金) | | | |
|---------|--------------|----------|----------------|-------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|-------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | | |
| | 白身魚のしんじょう | 麦 | 麩の主子とじ | 麦 | 牛肉と根菜の煮物 | 麦 | 厚焼主子 | 麦 | 豚ロースの味噌炒め | 麦 | | |
| | れんこんと人参の甘露煮 | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | スパトマト炒め | 麦 | 春雨と鶏肉の炒め煮 | 麦 | れんこんと油揚げの煮物 | 麦 | | |
| | 揚げナスのめかぶ和え | 麦 | 南瓜サラダ | 麦 | コールスローサラダ | 麦 | ごぼうのごま酢和え | 麦 | 和風マヨネーズ和え | 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 | 268kcal | 511kcal | エネルギー | 273kcal | 516kcal | エネルギー | 301kcal | 544kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal |
| | たんぱく質 | 3.9g | 8.0g | たんぱく質 | 5.9g | 10.0g | たんぱく質 | 6.2g | 10.3g | たんぱく質 | 8.3g | 12.4g |
| | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 16.5g | 17.1g |
| | 炭水化物 | 23.6g | 76.4g | 炭水化物 | 22.7g | 75.5g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g |
| | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 697mg | 698mg | ナトリウム | 654mg | 655mg | ナトリウム | 626mg | 627mg |
| カリウム | 356mg | 417mg | カリウム | 347mg | 408mg | カリウム | 418mg | 479mg | カリウム | 239mg | 300mg | |
| リン | 86mg | 151mg | リン | 79mg | 144mg | リン | 88mg | 153mg | リン | 121mg | 186mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 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150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | | |
| | 鶏の幽庵焼き | 麦 | アジの野菜あんかけ | 麦 | ほうれん草のクリームオムレツ | 麦 | 赤魚の竜田揚 | 麦 | 牛肉の柳川風煮 | 麦 | | |
| | キャベツソテー | 麦 | 豚肉ときのこのペペロンチーノ | 麦 | ジャガ芋ときのこの煮物 | 麦 | インゲン菜とヒーマンのソテー | 麦 | さつま芋の甘露煮 | 麦 | | |
| | 野菜の味噌煮込み | 麦 | 法蓮草とさつま芋の和風味 | 麦 | ナスの挽肉炒め | 麦 | きんぴられんこん | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 麦 | | |
| | レインボー春雨 | 麦 | | | | | ポテトマサラダ | 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 | 374kcal | 617kcal | エネルギー | 384kcal | 627kcal | エネルギー | 355kcal | 598kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal |
| | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g | たんぱく質 | 15.2g | 19.3g | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g |
| | 脂質 | 20.7g | 21.3g | 脂質 | 26.7g | 27.3g | 脂質 | 20.9g | 21.5g | 脂質 | 19.7g | 20.3g |
| | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 19.6g | 72.4g | 炭水化物 | 33.4g | 86.2g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g |
| ナトリウム | 598mg | 599mg | ナトリウム | 654mg | 655mg | ナトリウム | 868mg | 869mg | ナトリウム | 593mg | 594mg | |
| カリウム | 416mg | 477mg | カリウム | 465mg | 526mg | カリウム | 518mg | 579mg | カリウム | 660mg | 660mg | |
| リン | 117mg | 182mg | リン | 201mg | 266mg | リン | 152mg | 217mg | リン | 185mg | 250mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | | |
| | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | | |
| | カジキのアラ煮 | 麦 | 鶏団子のケチャップ煮 | 麦 | カレイの照焼 | 麦 | 豆腐ハンバーグ | 麦 | サワラのチリソースかけ | 麦 | | |
| | 野菜炒め | 麦 | ナスの炒り煮 | 麦 | 人参グラッセ | 麦 | 和風あんからめソース | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮びたし | 麦 | | |
| | パスタのサラダ | 麦 | ただぎごぼう | 麦 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 麦 | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 麦 | 春雨のサラダ | 麦 | | |
| | えんどう豆の味噌マヨ和え | 麦 | | | | マカロニサラダ | 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 | 351kcal | 594kcal | エネルギー | 357kcal | 600kcal | エネルギー | 334kcal | 577kcal | エネルギー | 364kcal | 607kcal |
| | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 7.4g | 11.5g | たんぱく質 | 15.0g | 19.1g | たんぱく質 | 13.2g | 17.3g |
| | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 21.2g | 21.8g | 脂質 | 23.2g | 23.8g |
| 炭水化物 | 30.8g | 83.6g | 炭水化物 | 36.0g | 88.8g | 炭水化物 | 20.9g | 73.7g | 炭水化物 | 33.1g | 85.9g | |
| ナトリウム | 651mg | 652mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 652mg | 653mg | |
| カリウム | 458mg | 519mg | カリウム | 459mg | 520mg | カリウム | 587mg | 648mg | カリウム | 351mg | 412mg | |
| リン | 162mg | 227mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 195mg | 260mg | リン | 98mg | 163mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 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 | 993kcal | 1722kcal | エネルギー | 1014kcal | 1743kcal | エネルギー | 990kcal | 1719kcal | エネルギー | 1033kcal | 1762kcal |
| | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 29.6g | 41.6g |
| | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 64.1g | 65.9g | 脂質 | 58.6g | 60.4g | 脂質 | 52.2g | 54.0g |
| | 炭水化物 | 85.3g | 243.7g | 炭水化物 | 78.3g | 236.7g | 炭水化物 | 84.4g | 242.8g | 炭水化物 | 98.5g | 256.9g |
| | ナトリウム | 1836mg | 1839mg | ナトリウム | 2000mg | 2003mg | ナトリウム | 2252mg | 2255mg | ナトリウム | 1871mg | 1874mg |
| | カリウム | 1230mg | 1413mg | カリウム | 1271mg | 1454mg | カリウム | 1523mg | 1706mg | カリウム | 1372mg | 1624mg |
| | リン | 365mg | 560mg | リン | 407mg | 609mg | リン | 435mg | 630mg | リン | 404mg | 599mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |
| | 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 | | 1041kcal | 1770kcal | エネルギー | 1078kcal | 1807kcal | エネルギー | 1038kcal | 1767kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal |
| たんぱく質 | | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g |
| 脂質 | | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 64.2g | 66.0g | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 52.3g | 54.1g |
| 炭水化物 | | 96.8g | 255.2g | 炭水化物 | 93.8g | 252.2g | 炭水化物 | 95.9g | 254.3g | 炭水化物 | 113.7g | 272.1g |
| ナトリウム | | 1839mg | 1842mg | ナトリウム | 2003mg | 2006mg | ナトリウム | 2255mg | 2258mg | ナトリウム | 1872mg | 1875mg |
| カリウム | | 1286mg | 1469mg | カリウム | 1331mg | 1514mg | カリウム | 1579mg | 1762mg | カリウム | 1246mg | 1429mg |
| リン | | 371mg | 566mg | リン | 414mg | 609mg | リン | 441mg | 636mg | リン | 407mg | 602mg |
| 食塩相当量 | | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |
| 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 | 1041kcal | 1770kcal | エネルギー | 1078kcal | 1807kcal | エネルギー | 1038kcal | 1767kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal |
| | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g |
| | 脂質 | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 64.2g | 66.0g | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 52.3g | 54.1g |
| | 炭水化物 | 96.8g | 255.2g | 炭水化物 | 93.8g | 252.2g | 炭水化物 | 95.9g | 254.3g | 炭水化物 | 113.7g | 272.1g |
| | ナトリウム | 1839mg | 1842mg | ナトリウム | 2003mg | 2006mg | ナトリウム | 2255mg | 2258mg | ナトリウム | 1872mg | 1875mg |
| | カリウム | 1286mg | 1469mg | カリウム | 1331mg | 1514mg | カリウム | 1579mg | 1762mg | カリウム | 1246mg | 1429mg |
| | リン | 371mg | 566mg | リン | 414mg | 609mg | リン | 441mg | 636mg | リン | 407mg | 602mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 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、商品は使用日に限定して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お召上がりください。
 ※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

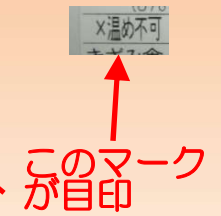


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。