

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)						
朝食	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん 竹輪と菜の花の煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 中華うま煮炒め さつま芋サラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ マカロニトマト炒め れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋きんぴら 和風サラダ	卵乳麦 卵					
	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	277kcal	520kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	230kcal	473kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	13.0g	13.6g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	452mg	453mg
	カリウム	508mg	569mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	353mg	414mg
	リン	165mg	230mg	リン	119mg	184mg	リン	141mg	206mg	リン	124mg	189mg	リン	119mg	184mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.2g
昼食	★ごはん150g 白身フライ スナックえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 大根なます	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ポイル野菜 カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ジャーマンポテト もずくとなめこの三杯酢	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ずり身団子 キヌサヤ 揚ナスの煮物 キャベツとウィンナーのソテー	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんこんの主佐煮 スパゲッティサラダ	麦 麦 麦 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	ご飯セット					
	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	26.3g	26.9g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.3g	86.1g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	420mg	481mg
	リン	196mg	261mg	リン	162mg	227mg	リン	140mg	205mg	リン	114mg	179mg	リン	194mg	259mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎パイナップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g						
	★ごはん150g ロールケーキのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉カレークリーム煮 春雨ブルーチーズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふぎと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	麦 麦 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	ご飯セット					
	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	399kcal	642kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	27.7g	28.3g	脂質	28.1g	28.7g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	716mg	717mg
	カリウム	368mg	429mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	547mg	608mg
	リン	119mg	184mg	リン	118mg	183mg	リン	154mg	219mg	リン	121mg	186mg	リン	134mg	199mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g ロールケーキのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉カレークリーム煮 春雨ブルーチーズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふぎと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	麦 麦 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	ご飯セット					
	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	62.5g	64.3g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1743mg	1746mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1230mg	1413mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1320mg	1503mg
	リン	480mg	675mg	リン	399mg	594mg	リン	435mg	630mg	リン	359mg	554mg	リン	447mg	642mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g
合計(間食込)	エネルギー	1077kcal	1806kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	62.6g	64.4g
	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	89.7g	248.1g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1746mg	1749mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1287mg	1470mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1376mg	1559mg
	リン	487mg	682mg	リン	405mg	600mg	リン	438mg	633mg	リン	366mg	561mg	リン	453mg	648mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g

※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

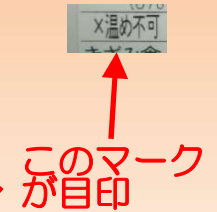


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。