

(たんぱく60g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180g	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	オムレツ		卵麦		三井寺煮		白玉焼き		ロールキャベツのスープ煮	
	白菜と豚肉の煮びたし	ブラウンソース		乳麦		小車煮		ひき肉と豆腐のうま煮		麩とえのきのさつと煮	
	五目春雨の酢の物	大豆と人参の煮物		麦		れんこんの五目炒め煮		春雨の中華和え		鶏肉とオクラの中華風	
	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	210kcal	500kcal	238kcal	528kcal	240kcal	530kcal	244kcal	534kcal	175kcal	465kcal	
たんぱく質	6.2g	11.1g	15.7g	20.6g	13.5g	18.4g	9.4g	14.3g	13.1g	18.0g	
脂質	8.1g	8.8g	10.7g	11.4g	12.8g	13.5g	15.5g	16.2g	7.5g	8.2g	
炭水化物	27.8g	90.7g	20.4g	83.3g	17.5g	80.4g	14.3g	77.2g	14.1g	77.0g	
ナトリウム	608mg	609mg	699mg	700mg	731mg	732mg	625mg	626mg	634mg	635mg	
カリウム	366mg	438mg	668mg	740mg	321mg	393mg	236mg	308mg	392mg	464mg	
リン	88mg	165mg	236mg	313mg	179mg	256mg	134mg	211mg	174mg	251mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉の韓国風炒め	中華煮豚		自身フライ		鶏肉のマニマレード煮		豚肉とキャベツの塩おかか		竹輪のごま炒め	
	油揚げと菜の花の煮物	菜の花		インゲンと人参のグラッセ		スナッパえんどう		生ごぼうの生姜煮		青菜のわさび和え	
	ハムの和風サラダ	竹の子と人参のおかか煮		トマト味のチャンプル		野菜のおかかポン酢和え		野菜の三杯酢		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	310kcal	600kcal	257kcal	547kcal	310kcal	600kcal	285kcal	575kcal	331kcal	621kcal	
たんぱく質	15.3g	20.2g	10.7g	15.6g	11.3g	16.2g	14.1g	19.0g	16.9g	21.8g	
脂質	19.4g	20.1g	16.5g	17.2g	20.0g	20.7g	17.5g	18.2g	22.0g	22.7g	
炭水化物	17.4g	80.3g	16.5g	79.4g	21.7g	84.6g	17.9g	80.8g	16.3g	79.2g	
ナトリウム	776mg	777mg	563mg	564mg	697mg	698mg	718mg	719mg	677mg	768mg	
カリウム	460mg	532mg	303mg	375mg	576mg	648mg	462mg	534mg	560mg	632mg	
リン	197mg	274mg	149mg	226mg	176mg	253mg	145mg	222mg	187mg	264mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの酒粕焼	鶏肉の香草焼		酢豚		あぶらかれいみぞれ煮		メンチカツ		乳麦	
	塩枝豆	ピーマンソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		人参のきんぴら		パジルスパ		乳麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	野菜炒め		かぼちゃのオリブサラダ		ナスの油炒め		ひじきの五目煮		麦	
マッシュサラダ	若芽のごま酢和え						豚肉となめこのカレー炒め		大根のマヨネーズ和え		
	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	310kcal	600kcal	285kcal	575kcal	331kcal	621kcal	295kcal	585kcal	308kcal	598kcal	
たんぱく質	19.0g	23.9g	15.2g	20.1g	13.7g	18.6g	18.5g	23.4g	8.7g	13.6g	
脂質	13.9g	14.6g	16.9g	17.6g	11.8g	12.5g	14.1g	14.8g	19.5g	20.2g	
炭水化物	23.3g	86.2g	16.6g	79.5g	42.4g	105.3g	23.0g	85.9g	24.7g	87.6g	
ナトリウム	711mg	712mg	760mg	761mg	859mg	860mg	824mg	825mg	674mg	675mg	
カリウム	620mg	692mg	551mg	623mg	755mg	827mg	650mg	722mg	379mg	451mg	
リン	226mg	303mg	149mg	226mg	191mg	268mg	222mg	299mg	118mg	195mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	
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	830kcal	1700kcal	780kcal	1650kcal	881kcal	1751kcal	824kcal	1694kcal	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	41.6g	56.3g	38.5g	53.2g	42.0g	56.7g	38.7g	53.4g
	脂質	41.4g	43.5g	44.1g	46.2g	44.6g	46.7g	47.1g	49.2g	49.0g	51.1g
炭水化物	68.5g	257.2g	53.5g	242.2g	81.6g	270.3g	55.2g	243.9g	55.1g	243.8g	
ナトリウム	2095mg	2098mg	2022mg	2025mg	2287mg	2290mg	2167mg	2170mg	2075mg	2078mg	
カリウム	1446mg	1662mg	1522mg	1738mg	1652mg	1868mg	1348mg	1564mg	1331mg	1547mg	
リン	511mg	742mg	457mg	688mg	546mg	777mg	501mg	732mg	479mg	710mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	908kcal	1778kcal	977kcal	1847kcal	950kcal	1820kcal	942kcal	1812kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	42.4g	57.1g	39.3g	54.0g	42.6g	57.3g	39.5g	54.2g
	脂質	41.6g	43.7g	44.3g	46.4g	44.8g	46.7g	47.3g	49.4g	49.2g	51.3g
	炭水化物	91.5g	280.2g	84.4g	273.1g	104.6g	293.3g	85.7g	274.4g	86.0g	274.7g
ナトリウム	2101mg	2104mg	2028mg	2031mg	2293mg	2296mg	2169mg	2172mg	2081mg	2084mg	
カリウム	1559mg	1775mg	1642mg	1858mg	1765mg	1981mg	1462mg	1678mg	1451mg	1667mg	
リン	523mg	754mg	471mg	702mg	558mg	789mg	507mg	738mg	493mg	724mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	

※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

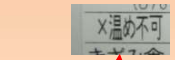


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。