

(たんぱく60g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180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	干草焼き	鶏肉とジャガ芋の揚煮	豆腐のツナあんかけ	えび団子とかぶの煮物	厚焼玉子	ウインナーときのこの炒め物	青菜のおかかマヨネーズ和え				
	五色煮豆	ひとくちがんと煮	天根と鶏肉の味噌煮	きんぴられんこん							
	コールスローサラダ	五目野菜の甘酢和え	マカロニマリネサラダ	パンパンジーサラダ							
	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	185kcal	475kcal	231kcal	521kcal	242kcal	532kcal	185kcal	475kcal	234kcal	524kcal
	たんぱく質	8.5g	13.4g	10.1g	15.0g	10.8g	15.7g	9.0g	13.9g	10.0g	14.9g
	脂質	10.5g	11.2g	12.9g	13.6g	14.3g	15.0g	5.9g	6.6g	15.2g	15.9g
	炭水化物	15.1g	78.0g	17.7g	80.6g	16.6g	79.5g	24.1g	87.0g	16.1g	79.0g
	ナトリウム	478mg	479mg	625mg	626mg	506mg	507mg	560mg	561mg	636mg	637mg
カリウム	364mg	436mg	471mg	543mg	394mg	466mg	505mg	577mg	320mg	392mg	
リン	122mg	199mg	141mg	218mg	121mg	198mg	177mg	254mg	161mg	238mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	カルピ井(真)	麦落	サウラの西京焼	鶏肉のおろしポン酢焼き	ブリのごま醤油焼	牛焼肉炒め	小麦	白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮	乳麦落	人蔘のきんぴら	麦
	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦落	油揚げの玉子とし	ひじきと挽肉の炒め物	フロッコリー	五目豆腐煮	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	明太春雨サラダ	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	345kcal	635kcal	279kcal	569kcal	323kcal	613kcal	304kcal	594kcal	336kcal	626kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	14.7g	19.6g	14.1g	19.0g	19.6g	24.5g	15.7g	20.6g
	脂質	20.0g	20.7g	15.6g	16.3g	16.8g	17.5g	18.2g	18.9g	20.8g	21.5g
	炭水化物	26.8g	89.7g	17.6g	80.5g	27.6g	90.5g	15.4g	78.3g	21.2g	84.1g
	ナトリウム	829mg	830mg	911mg	912mg	663mg	664mg	724mg	725mg	832mg	833mg
	カリウム	688mg	760mg	706mg	550mg	634mg	706mg	680mg	752mg	576mg	648mg
リン	200mg	277mg	212mg	289mg	154mg	231mg	196mg	273mg	185mg	262mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	アジの野菜あんかけ	豚ロースのジンジャーソニス	白身魚のガーリックオイル焼き	タンドリニチキン	つくねの照り焼き	卵麦	アジの野菜あんかけ	豚ロースのジンジャーソニス	白身魚のガーリックオイル焼き	タンドリニチキン	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	れんこんと竹の子のおかか煮	ミックスソテー	ナスの炒り煮	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	れんこんと竹の子のおかか煮	ミックスソテー	ナスの炒り煮	
	フロッコリーのオカカマヨネーズ	春菊のなめこ和え	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの白ドレ和え	大根なます	卵麦	フロッコリーのオカカマヨネーズ	春菊のなめこ和え	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの白ドレ和え	
	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	274kcal	564kcal	304kcal	594kcal	264kcal	554kcal	315kcal	605kcal	286kcal	576kcal
	たんぱく質	18.0g	22.9g	17.0g	21.9g	14.2g	19.1g	10.6g	15.5g	15.6g	20.5g
	脂質	14.5g	15.2g	16.2g	16.9g	14.8g	15.5g	23.7g	24.4g	10.5g	11.2g
	炭水化物	18.9g	81.8g	20.5g	83.4g	18.2g	81.1g	14.7g	77.6g	32.9g	95.8g
ナトリウム	796mg	797mg	581mg	582mg	779mg	780mg	393mg	394mg	837mg	838mg	
カリウム	457mg	529mg	549mg	621mg	433mg	505mg	440mg	512mg	551mg	623mg	
リン	224mg	301mg	210mg	287mg	223mg	300mg	135mg	212mg	245mg	322mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.0g	1.0g	2.1g	2.1g	
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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	アジの野菜あんかけ	豚ロースのジンジャーソニス	白身魚のガーリックオイル焼き	タンドリニチキン	つくねの照り焼き	卵麦	アジの野菜あんかけ	豚ロースのジンジャーソニス	白身魚のガーリックオイル焼き	タンドリニチキン	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	れんこんと竹の子のおかか煮	ミックスソテー	ナスの炒り煮	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	れんこんと竹の子のおかか煮	ミックスソテー	ナスの炒り煮	
	フロッコリーのオカカマヨネーズ	春菊のなめこ和え	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの白ドレ和え	大根なます	卵麦	フロッコリーのオカカマヨネーズ	春菊のなめこ和え	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの白ドレ和え	
	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	804kcal	1674kcal	814kcal	1684kcal	829kcal	1699kcal	804kcal	1674kcal	856kcal	1726kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	41.8g	56.5g	39.1g	53.8g	39.2g	53.9g	41.3g	56.0g
	脂質	45.0g	47.1g	44.7g	46.8g	45.9g	48.0g	47.8g	49.9g	46.5g	48.6g
	炭水化物	60.8g	249.5g	55.8g	244.5g	62.4g	251.1g	54.2g	242.9g	70.2g	258.9g
	ナトリウム	2103mg	2106mg	2117mg	2120mg	1948mg	1951mg	1677mg	1680mg	2305mg	2308mg
カリウム	1509mg	1725mg	1498mg	1714mg	1461mg	1677mg	1625mg	1841mg	1447mg	1663mg	
リン	546mg	777mg	563mg	794mg	498mg	729mg	508mg	739mg	591mg	822mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	4.2g	4.2g	5.8g	5.8g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	エネルギー	932kcal	1802kcal	910kcal	1780kcal	955kcal	1825kcal	932kcal	1802kcal	952kcal	1822kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	42.6g	57.3g	39.7g	54.4g	40.0g	54.7g	42.1g	56.8g
	脂質	45.2g	47.3g	44.9g	47.0g	46.1g	48.2g	48.0g	50.1g	46.7g	48.8g
	炭水化物	91.7g	280.4g	78.8g	267.5g	92.9g	281.6g	85.1g	273.8g	93.2g	281.9g
	ナトリウム	2109mg	2112mg	2123mg	2126mg	1950mg	1953mg	1683mg	1686mg	2311mg	2314mg
	カリウム	1629mg	1845mg	1611mg	1821mg	1575mg	1791mg	1745mg	1961mg	1560mg	1776mg
	リン	560mg	791mg	575mg	806mg	504mg	735mg	522mg	753mg	603mg	834mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	4.2g	4.2g	5.8g	5.8g

お食事の作り方

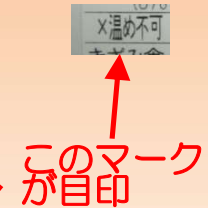


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。