

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月15日(月)		2月16日(火)		2月17日(水)		2月18日(木)		2月19日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	チキンボール煮		肉詰いなり煮		鶏肉と小松菜煮		豚肉と厚揚げの煮物		豆腐ステーキ							
	三色煮豆		大豆の洋風五目煮		牛肉とひじきの炒め煮		ブロッコリーの玉子とじ		ひき肉と里芋の味噌煮							
	もずくの酢の物		春雨の中華和え		ベーコンのごま酢和え		ジャガ芋の中華炒め		野菜の三杯酢							
	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	189kcal	479kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	
	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	6.7g	11.6g	
	脂質	5.2g	5.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.1g	10.8g	
	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	18.3g	81.2g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	672mg	673mg		
カリウム	407mg	479mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	444mg	516mg		
リン	127mg	204mg	リン	161mg	238mg	リン	192mg	269mg	リン	122mg	199mg	リン	86mg	163mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	サワラのおろし煮		チキンピカタ		アジのみりん焼		鶏肉ときのこのバター醤油		自身魚のムニエル							
	青菜と高野豆腐の煮物		トマトソース		きのこソテー		ナスの挽肉炒め		インゲンと豚肉のトマト炒め							
	玉子スパサラダ		ブロッコリー		さつまいもと鶏肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		えびボテドサラダ							
	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	342kcal	632kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.0g	21.7g	
	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	18.8g	81.7g	
ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	539mg	540mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	581mg	653mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	651mg	723mg		
リン	218mg	295mg	リン	195mg	272mg	リン	240mg	317mg	リン	198mg	275mg	リン	249mg	326mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(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						
	鶏のマスタード焼き		ハッシュドポーク		えびカツ		ブリの磯辺焼		豚ソース丼の具							
	キャベツソテー		カリフラワーの煮物		パジルスパ		アスパラ		春雨としめじの炒め物							
	野菜のソース煮込み		キャベツと鶏肉の甘酢和え		春菊と豚肉の炒め物		鶏ミンチと小松菜の煮物		菜の花とツナの辛子和え							
	ブロッコリーのサラダ				若芽としらすのおひたし		スイートおざつ									
	ドレッシング(小袋)															
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	
脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.2g	12.9g		
炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	35.5g	98.4g	炭水化物	19.0g	81.9g		
ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	954mg	955mg		
カリウム	525mg	597mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	708mg	780mg	カリウム	517mg	589mg		
リン	158mg	235mg	リン	159mg	236mg	リン	184mg	261mg	リン	181mg	258mg	リン	218mg	295mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鶏のマスタード焼き		ハッシュドポーク		えびカツ		ブリの磯辺焼		豚ソース丼の具							
	キャベツソテー		カリフラワーの煮物		パジルスパ		アスパラ		春雨としめじの炒め物							
	野菜のソース煮込み		キャベツと鶏肉の甘酢和え		春菊と豚肉の炒め物		鶏ミンチと小松菜の煮物		菜の花とツナの辛子和え							
	ブロッコリーのサラダ				若芽としらすのおひたし		スイートおざつ									
	ドレッシング(小袋)															
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.2g	12.9g	
炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	35.5g	98.4g	炭水化物	19.0g	81.9g		
ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	954mg	955mg		
カリウム	525mg	597mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	708mg	780mg	カリウム	517mg	589mg		
リン	158mg	235mg	リン	159mg	236mg	リン	184mg	261mg	リン	181mg	258mg	リン	218mg	295mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g		
合計	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	47.0g	61.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	43.3g	45.4g	
	炭水化物	65.3g	254.0g	炭水化物	69.8g	258.5g	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	70.8g	259.5g	炭水化物	56.1g	244.8g	
	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	
	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1623mg	1839mg	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1612mg	1828mg	
	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	616mg	847mg	リン	501mg	732mg	リン	553mg	784mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
		たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	47.8g	62.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g
脂質		41.2g	43.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	43.5g	45.6g	
炭水化物		88.3g	277.0g	炭水化物	100.3g	289.0g	炭水化物	92.3g	281.0g	炭水化物	93.8g	282.5g	炭水化物	86.6g	275.3g	
ナトリウム		1882mg	1885mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	
カリウム		1584mg	1800mg	カリウム	1737mg	1953mg	カリウム	1694mg	1910mg	カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1726mg	1942mg	
リン		515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	630mg	861mg	リン	513mg	744mg	リン	559mg	790mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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。