

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

		2月22日(月)		2月23日(火)		2月24日(水)		2月25日(木)		2月26日(金)					
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮 キャベツとウィンナーのソテー レモンがぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	豚ロースの味噌炒め さつまいものコンソメ煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう マカロニトマト炒め かぼきんサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g	オムレツ ブラウンソース スイートパンプ ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ 春雨としめじの炒め物 さつまいもサラダ	麦 乳麦 卵乳麦
	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	12.2g	12.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	40.9g	93.7g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	440mg	441mg
	カリウム	435mg	496mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	415mg	476mg
	リン	100mg	165mg	リン	124mg	189mg	リン	76mg	141mg	リン	135mg	200mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
昼食	★ごはん150g	牛肉とピーマンの中華炒め 切干とインゲンの煮物 マゼドニアンサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 野菜のトマト煮 マカロニマリネサラダ	麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め ひき肉と里芋の味噌煮 春雨フルーツサラダ	麦か 卵 卵	★ごはん150g	野菜コロケ ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツの白ドレ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g	焼肉塩炒め 竹輪の五色きんぴら れんごんの梅和え	麦か 卵乳麦 卵麦
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	391kcal	634kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	15.2g	19.3g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.4g	27.0g
	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	985mg	986mg
	カリウム	425mg	486mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	117mg	182mg	リン	110mg	175mg	リン	154mg	219mg	リン	82mg	147mg	リン	210mg	275mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.5g	2.5g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
間食	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナッブル(缶) 75g
	★ごはん150g	白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	ビーフカレー 白菜の煮ひたし えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 麦 卵	★ごはん150g	さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 青菜のわさび和え	麦 卵麦 卵	★ごはん150g	チキンクリームシチュー れんごんと油揚げの煮物 しめじのバター醤油パスタ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g	海老と玉子の塩あんかけ ごま風味炒め ポテトマサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	424kcal	667kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.5g	19.1g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	243mg	308mg	リン	124mg	189mg	リン	196mg	261mg	リン	221mg	286mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
夕食	★ごはん150g	白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	ビーフカレー 白菜の煮ひたし えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 麦 卵	★ごはん150g	さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 青菜のわさび和え	麦 卵麦 卵	★ごはん150g	チキンクリームシチュー れんごんと油揚げの煮物 しめじのバター醤油パスタ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g	海老と玉子の塩あんかけ ごま風味炒め ポテトマサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	424kcal	667kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.5g	19.1g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	243mg	308mg	リン	124mg	189mg	リン	196mg	261mg	リン	221mg	286mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
合計	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮 キャベツとウィンナーのソテー レモンがぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	豚ロースの味噌炒め さつまいものコンソメ煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう マカロニトマト炒め かぼきんサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g	オムレツ ブラウンソース スイートパンプ ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ 春雨としめじの炒め物 さつまいもサラダ	麦 乳麦 卵乳麦
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	112.1g	270.5g	炭水化物	84.2g	242.6g
	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	2128mg	2131mg
	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1444mg	1627mg
	リン	460mg	655mg	リン	358mg	553mg	リン	428mg	621mg	リン	438mg	633mg	リン	464mg	659mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
合計(間食込)	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮 キャベツとウィンナーのソテー レモンがぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	豚ロースの味噌炒め さつまいものコンソメ煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう マカロニトマト炒め かぼきんサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g	オムレツ ブラウンソース スイートパンプ ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ 春雨としめじの炒め物 さつまいもサラダ	麦 乳麦 卵乳麦
	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.0g	39.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	123.6g	282.0g	炭水化物	99.7g	258.1g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2131mg	2134mg
	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	463mg	658mg	リン	365mg	560mg	リン	429mg	624mg	リン	444mg	639mg	リン	471mg	666mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず

※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。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
 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。