

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	菜の花と牛肉の煮物		豆腐ステーキ		キャベツと豚肉のカキソース炒め		鶏肉の中華甘酢炒め		野菜入りトマトビーンズ							
	里芋のかに風あかけ		野菜のバジルチーズ焼き		インゲンとえのきの炒め物		豚挽き肉と切干大根の煮物		大根と蕪の出汁煮							
	大根なます		マカロニサラダ		れんこんとひじきのサラダ		コールスローサラダ		法蓮草とさつま芋の和風味							
	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	254kcal	497kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.7g	8.8g	
	脂質	13.1g	13.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.0g	15.6g	
	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	14.9g	67.7g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	23.2g	76.0g	
ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	438mg	439mg		
カリウム	538mg	599mg	カリウム	332mg	393mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	546mg	607mg		
リン	167mg	232mg	リン	81mg	146mg	リン	114mg	179mg	リン	100mg	165mg	リン	103mg	168mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	フリの蒲焼		チキンピカタ		サウラのおろし煮		牛肉のちゃんぶる		自身プライ							
	スナックえんどう		トマトソース		ジャガ芋きんぴら		スイートおさつ		人参シヤト							
	カリフラワーとウインナーのカレー炒め		チンゲン菜ソテー		レインボーサラダ		さつま揚げと小松菜の煮浸し		鶏肉と野菜のクリーム煮込み							
	さっぱりポテトサラダ		さつま芋のオレンジ煮						ただぎごぼう							
			ゴボウのピリ辛サラダ													
	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	363kcal	606kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g	
炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	32.1g	84.9g		
ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	622mg	623mg		
カリウム	528mg	589mg	カリウム	653mg	714mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	450mg	511mg		
リン	123mg	188mg	リン	160mg	225mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg	リン	176mg	241mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナッブル(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	キャベツメンチ		鯖の生姜煮		ロールキャベツのクリーム煮		カシキのアラ煮		チンジャオホーク							
	オクラのペロンチーノ		インゲンソテー		フロッゴリー		キャベツといんげんのソテー		油揚げの玉子とじ							
	五色煮		春雨の甘酢炒め		南瓜のゴマ煮		玉子スパサラダ		レモンがぼちゃ							
	レインボー春雨		野菜のピーナッツ和え		えんどう豆の味噌マヨ和え											
	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	362kcal	605kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
脂質	23.7g	24.3g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g		
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	25.6g	78.4g		
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	710mg	711mg		
カリウム	343mg	404mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	436mg	497mg		
リン	105mg	170mg	リン	165mg	230mg	リン	143mg	208mg	リン	176mg	241mg	リン	179mg	244mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	キャベツメンチ		鯖の生姜煮		ロールキャベツのクリーム煮		カシキのアラ煮		チンジャオホーク							
	オクラのペロンチーノ		インゲンソテー		フロッゴリー		キャベツといんげんのソテー		油揚げの玉子とじ							
	五色煮		春雨の甘酢炒め		南瓜のゴマ煮		玉子スパサラダ		レモンがぼちゃ							
	レインボー春雨		野菜のピーナッツ和え		えんどう豆の味噌マヨ和え											
	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	979kcal	1708kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	
	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	61.4g	63.2g	
炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	80.9g	239.3g		
ナトリウム	1807mg	1810mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1871mg	1880mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1770mg	1773mg		
カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1564mg	1743mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1432mg	1615mg		
リン	395mg	590mg	リン	406mg	601mg	リン	404mg	599mg	リン	414mg	609mg	リン	458mg	653mg		
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.5g	4.5g		
合計	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	
	脂質	59.7g	61.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	61.5g	63.3g	
	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	96.1g	254.5g	
	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	
	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1489mg	1672mg	
	リン	402mg	597mg	リン	412mg	607mg	リン	411mg	606mg	リン	420mg	615mg	リン	461mg	656mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g
脂質		59.7g	61.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	61.5g	63.3g	
炭水化物		94.4g	252.8g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	96.1g	254.5g	
ナトリウム		1810mg	1813mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	
カリウム		1469mg	1652mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1489mg	1672mg	
リン		402mg	597mg	リン	412mg	607mg	リン	411mg	606mg	リン	420mg	615mg	リン	461mg	656mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.5g	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

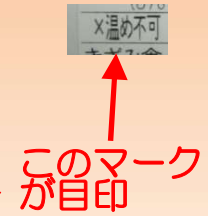


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。