

(たんぱく60g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		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	三井寺煮 小車麩煮 ジャガ芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー	れんごんの五目炒め煮 ぜんまいとミンチの煮物 かじりのピーナツ味噌和え	白身魚のしんじょう 五色煮豆 ブロッコリーのゴマ和え	チーズオムレツ ウインナーときのこの炒め物 マリーネサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	
	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	222kcal	512kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	15.1g	78.0g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	501mg	573mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	200mg	277mg	リン	135mg	212mg	リン	188mg	265mg	リン	165mg	242mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	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		
	スペイン風オムレツ インゲンと人参のグラッセ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	卵乳麦 カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	
	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	269kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.0g	84.9g
	ナトリウム	877mg	878mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	367mg	439mg	カリウム	592mg	664mg
	リン	170mg	247mg	リン	217mg	294mg	リン	128mg	205mg	リン	185mg	262mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニマリーネサラダ	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックソテー 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め かぼちゃのオリーブサラダ	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ソナあつさり煮	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん180g あぶらかさい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.3g	83.2g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	823mg	824mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	584mg	656mg
	リン	192mg	269mg	リン	173mg	250mg	リン	171mg	250mg	リン	171mg	248mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	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	763kcal	1633kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	49.3g	51.4g
	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	52.9g	241.6g	炭水化物	57.4g	246.1g
	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
	カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1574mg	1790mg
	リン	562mg	793mg	リン	525mg	756mg	リン	489mg	720mg	リン	521mg	752mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	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		889kcal	1759kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		41.2g	43.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	49.5g	51.6g
炭水化物		89.0g	277.7g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	80.4g	269.1g
ナトリウム		2298mg	2301mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
カリウム		1580mg	1796mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1687mg	1903mg
リン		568mg	799mg	リン	539mg	770mg	リン	495mg	726mg	リン	533mg	764mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)		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	889kcal	1759kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	49.5g	51.6g
	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	80.4g	269.1g
	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1687mg	1903mg
	リン	568mg	799mg	リン	539mg	770mg	リン	495mg	726mg	リン	533mg	764mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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。