

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 大根と蒔の汁煮 レインボー春雨			★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あかけ たたきごぼう			★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら キャベツサラダ 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	255kcal	545kcal	エネルギー	202kcal	492kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	7.8g	12.7g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	23.9g	86.8g
	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	552mg	553mg
	カリウム	383mg	455mg	カリウム	284mg	356mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	534mg	606mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	133mg	210mg	リン	136mg	213mg	リン	118mg	195mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 旨みチンゲン菜 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ れんこんと竹の子のおかか煮 マリニネサラダ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ポークジンジャー ひとくちがんと煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		
	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	255kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	799mg	800mg
	カリウム	632mg	704mg	カリウム	625mg	697mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	189mg	266mg	リン	190mg	267mg	リン	144mg	221mg	リン	193mg	270mg	リン	211mg	288mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g ホッケの照焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 スパゲティサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のパジルチーズ焼き			★ごはん180g さわら南蛮焼 スナックえんどう 油揚げのまき子とし ポテトマサラダ		
	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	330kcal	620kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	560mg	632mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg
	リン	187mg	171mg	リン	171mg	248mg	リン	255mg	332mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず 2.0g			おかず 2.0g			おかず 2.0g			おかず 2.0g			おかず 2.0g		
	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	48.2g	236.9g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	62.3g	251.0g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1354mg	1570mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1583mg	1799mg
	リン	483mg	714mg	リン	457mg	688mg	リン	532mg	763mg	リン	531mg	762mg	リン	553mg	784mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	882kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.0g	44.1g
炭水化物		94.0g	282.7g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	79.8g	268.5g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	85.3g	274.0g
ナトリウム		2070mg	2073mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
カリウム		1695mg	1911mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1696mg	1912mg
リン		497mg	728mg	リン	463mg	694mg	リン	544mg	775mg	リン	545mg	776mg	リン	565mg	796mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。