

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	小麦		
	豚肉ときくらげの卵炒め	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	オムレツ	小麦	肉団子の玉ねぎあん	小麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	小麦		
	えのきのきんぴら	小麦	竹輪と菜の花の煮物	小麦	ケチャップ(小袋)	小麦	人参しりしり	小麦	竹輪の五色きんぴら	小麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦	れんこんサラダ	小麦	白菜と豚肉の煮びたし	小麦	マカロニマリネサラダ	小麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	小麦		
	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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	704mg	705mg
カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	456mg	528mg	
リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	132mg	209mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦		
	カレイの竜田揚	小麦	キーマカレーのルー	小麦	赤魚の青じそ焼	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦		
	きのこソテー	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	スナックアэндough	小麦	人参グラッセ	小麦	一ロナスのオランダ煮	小麦		
	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	法蓮草とハムのマリネ	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	麩と豚肉のチャンプルー	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦		
	大根なます	小麦		小麦	かぼちゃのオーリーブサラダ	小麦	インゲンのごま和え	小麦		小麦		
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	257kcal	547kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	14.7g	77.6g
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	513mg	514mg	
カリウム	471mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	716mg	788mg	カリウム	462mg	534mg	
リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg	リン	226mg	303mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	小麦	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	小麦		
	牛焼肉炒め	小麦	さばみりん干焼	小麦	和風唐揚げ	小麦	サブラのおろし煮	小麦	いわしつみれのおでん	小麦		
	高野豆腐の味噌煮	小麦	人参のきんぴら	小麦	コーンソテー	小麦	野菜のソース煮込み	小麦	大豆の肉ジャガ煮	小麦		
	春菊のなめこ和え	小麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	小麦	厚揚げのそぼろ煮	小麦	若芽の酢味噌和え	小麦	ハムと春雨のサラダ	小麦		
			キャベツと若芽のマヨネーズ和え	小麦	ブロックローのカニカママヨネーズ	小麦						
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	24.1g	87.0g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	729mg	730mg	
カリウム	458mg	530mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	700mg	772mg	
リン	182mg	259mg	リン	177mg	254mg	リン	189mg	266mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	809kcal	1679kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1618mg	1834mg
	リン	564mg	795mg	リン	573mg	804mg	リン	554mg	785mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		46.6g	48.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.2g	46.3g
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	84.9g	273.6g
ナトリウム		1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1731mg	1947mg
リン		576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	568mg	799mg	リン	523mg	754mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	84.9g	273.6g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1731mg	1947mg
	リン	576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	568mg	799mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。