

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ステーキ		スクランブルエッグ		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		肉団子の甘酢煮		鶏肉の中華甘酢炒め							
	天根と蕨の出汁煮		里芋のおろし揚げ出し		マカロニトマト炒め		ジャガ芋の洋風あんかけ		さつまいものオレンジ煮							
	玉子スバサラダ		法蓮草ソテー		マリーネサラダ		野菜サラダ		和風スパゲティ							
							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	291kcal	534kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	276kcal	519kcal				
	たんぱく質	5.4g	20.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g				
	脂質	19.9g	9.5g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	8.6g	9.2g				
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.1g	95.9g				
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	682mg	683mg					
カリウム	257mg	318mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	507mg	568mg					
リン	66mg	131mg	リン	98mg	163mg	リン	85mg	150mg	リン	106mg	171mg					
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ナスと鶏肉のしぎ焼		ハッシュドポーク		鶏肉ときのこのバター醤油		ぶり田楽		ビーフカレーのルー							
	切干大根のカレーさんびら		ツナあっさり煮		ナスの油炒め		アスパラ		白菜の煮ひたし							
	明太ポテトサラダ		南瓜サラダ		ブロッコリーのツナマヨ和え		春雨タンタン		えんどう豆の味噌マヨ和え							
							カボチャとハムのサラダ									
	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	387kcal	630kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal				
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g				
	脂質	26.4g	27.0g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g				
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	25.1g	77.9g				
ナトリウム	698mg	697mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	673mg	674mg					
カリウム	506mg	567mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	408mg	469mg					
リン	130mg	195mg	リン	153mg	218mg	リン	139mg	204mg	リン	151mg	216mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	白身魚のムニエル		鶏のごまタレ煮		海老と玉子の塩あんかけ		ポテトコロッセ		ロールキャベツトマト煮込み							
	小倉金時		人参グラッセ		中華うま煮炒め		オクラのペペロンチーノ		きのこソテー							
	野菜のピーナツ和え		野菜のパジルチーズ焼き		春雨のサラダ		大根と人参のきんぴら		ナスの挽肉炒め							
			マカロニサラダ				法蓮草のごまマヨネーズ		ポテトビーンズサラダ							
	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	573kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	330kcal	573kcal				
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.3g	10.4g				
脂質	15.2g	15.8g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	24.8g	25.4g					
炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	35.9g	88.7g					
ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	704mg	705mg					
カリウム	649mg	710mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	513mg	574mg					
リン	223mg	288mg	リン	156mg	221mg	リン	152mg	217mg	リン	116mg	181mg					
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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						
	白身魚のムニエル		鶏のごまタレ煮		海老と玉子の塩あんかけ		ポテトコロッセ		ロールキャベツトマト煮込み							
	小倉金時		人参グラッセ		中華うま煮炒め		オクラのペペロンチーノ		きのこソテー							
	野菜のピーナツ和え		野菜のパジルチーズ焼き		春雨のサラダ		大根と人参のきんぴら		ナスの挽肉炒め							
			マカロニサラダ				法蓮草のごまマヨネーズ		ポテトビーンズサラダ							
	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	573kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	330kcal	573kcal				
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.3g	10.4g				
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	24.8g	25.4g				
炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	35.9g	88.7g					
ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	704mg	705mg					
カリウム	649mg	710mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	513mg	574mg					
リン	223mg	288mg	リン	156mg	221mg	リン	152mg	217mg	リン	116mg	181mg					
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
合計	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	24.1g	36.4g	
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	55.5g	57.3g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	
	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	
	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1626mg	1809mg	
	リン	419mg	614mg	リン	410mg	602mg	リン	376mg	571mg	リン	373mg	568mg	リン	365mg	560mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
		たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g
脂質		61.6g	63.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.6g	57.4g	
炭水化物		95.5g	253.9g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	108.8g	267.2g	
ナトリウム		1732mg	1735mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	
カリウム		1469mg	1652mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1485mg	1668mg	カリウム	1686mg	1869mg	
リン		422mg	617mg	リン	414mg	609mg	リン	382mg	577mg	リン	376mg	571mg	リン	372mg	567mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。