

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月14日(月)		2月15日(火)		2月16日(水)		2月17日(木)		2月18日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	じゃが芋デミグラスソース		ミートボールのクリーム煮		厚焼き玉子		えび団子とかぶの煮物		豆腐ステーキ			
	カリフラワーの塩炒め		豚肉と大根のピリ辛煮		白菜と厚揚げののり煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		春雨としめじの炒め物			
	揚げナスのめかぶ和え		コーンサラダ		和風マヨネーズ和え		さっぱりポテトサラダ		さつま芋サラダ			
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	27.8g	80.6g
ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	556mg	557mg	
カリウム	515mg	576mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	506mg	567mg	
リン	88mg	153mg	リン	119mg	184mg	リン	143mg	208mg	リン	94mg	159mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ハンバーグ		ささみ大葉フライ		肉井の具		キャベツメンチ		鯖の磯辺焼き			
	きのこあん		インゲンと人参のグラッセ		さつま芋の甘露煮		スパゲティ		人参グラッセ			
	里芋の揚げ煮		赤玉南瓜煮		キャベツサラダ		五色煮		野菜のパジルチーズ焼き			
	マカロニとパプリカのサラダ		キャベツのピーナッツ和え		ドレッシング(小袋)		大根なます		大根のマヨネーズ和え			
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.3g	15.9g
炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	40.4g	93.2g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	
ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	453mg	514mg	
リン	116mg	181mg	リン	148mg	213mg	リン	153mg	218mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	焼肉塩炒め		赤魚の幽庵焼		煮込みタンダーリーチキン		ブリの蒲焼		チキンピカタ			
	さつま芋の炒り煮		アスパラ		キヌザヤ		人参のきんぴら		トマトソース			
	大根のピリッと柚子風味サラダ		ジャーマンポテト		ジャガ芋きんぴら		麩の野菜あんかけ		チンゲン菜ソテー			
			レインボー春雨		パスタのサラダ		レモンかぼちゃ		揚げナスの煮物			
									野菜のごま和え			
	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	376kcal	619kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.3g	15.4g
脂質	25.3g	25.9g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.5g	19.1g	
炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	30.1g	82.9g	
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	418mg	419mg	ナトリウム	639mg	640mg	
カリウム	604mg	665mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	485mg	546mg	
リン	156mg	221mg	リン	147mg	212mg	リン	113mg	178mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g
	脂質	63.1g	64.9g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	92.7g	251.1g
	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1697mg	1700mg	ナトリウム	1866mg	1869mg
	カリウム	1534mg	1717mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1444mg	1627mg
	リン	360mg	555mg	リン	414mg	609mg	リン	409mg	604mg	リン	347mg	542mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		1043kcal	1772kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
たんぱく質		24.5g	36.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g
脂質		63.2g	65.0g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	52.5g	54.3g
炭水化物		94.8g	253.2g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	108.2g	266.6g
ナトリウム		1785mg	1788mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1698mg	1701mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
カリウム		1594mg	1777mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1504mg	1687mg
リン		367mg	562mg	リン	420mg	615mg	リン	412mg	607mg	リン	354mg	549mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
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	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	63.2g	65.0g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	108.2g	266.6g
	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1698mg	1701mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	367mg	562mg	リン	420mg	615mg	リン	412mg	607mg	リン	354mg	549mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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

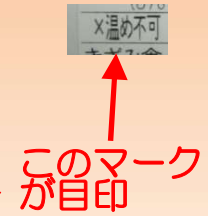


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。