

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 2月21日(月) | | 2月22日(火) | | 2月23日(水) | | 2月24日(木) | | 2月25日(金) | | | | |
|-------|-------------|----------|--------------|----------|---------------|----------|-----------------|----------|------------------|----------|----------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | |
| | 野菜入りトマトビーンズ | | 豚肉と厚揚げの煮物 | | スクランブルエッグ | | 肉団子の玉ねぎあん | | 鶏肉カレークリーム煮 | | | | |
| | ひき肉と豆腐のうま煮 | | 野菜たっぷりマーボ炒め | | ナスの炒り煮 | | きんぴら | | 切干大根煮 | | | | |
| | キャベツの白ドレ和え | | かにかまと春雨の中華和え | | ブロッコリーのサラダ | | 青菜のわさび和え | | マカロニマリネサラダ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 255kcal | 498kcal | エネルギー | 246kcal | 489kcal | エネルギー | 273kcal | 516kcal | エネルギー | 236kcal | 479kcal | |
| | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 5.5g | 9.6g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | |
| | 脂質 | 17.2g | 17.8g | 脂質 | 11.3g | 11.9g | 脂質 | 23.7g | 24.3g | 脂質 | 17.1g | 17.7g | |
| | 炭水化物 | 16.9g | 69.7g | 炭水化物 | 28.6g | 81.4g | 炭水化物 | 14.1g | 66.9g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | |
| ナトリウム | 585mg | 586mg | ナトリウム | 608mg | 609mg | ナトリウム | 266mg | 267mg | ナトリウム | 778mg | 779mg | | |
| カリウム | 530mg | 591mg | カリウム | 408mg | 469mg | カリウム | 277mg | 338mg | カリウム | 447mg | 508mg | | |
| リン | 113mg | 178mg | リン | 105mg | 170mg | リン | 87mg | 152mg | リン | 132mg | 197mg | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 0.7g | 0.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | |
| | 自身フライ | | 鶏のカレー照煮込み | | ロールキャベツのクリーム煮 | | 野菜コロケ | | フリの塩焼 | | | | |
| | オニオンソテー | | 人参のレモン煮 | | 豚バラチンジャオ | | ピーマンソテー | | オニオンソテー | | | | |
| | 春雨と鶏肉の炒め煮 | | 野菜炒め | | えびポテトサラダ | | 豚肉と白菜のトマト煮込み | | 小倉金時 | | | | |
| | 白菜の煮ひたし | | かぼちゃのクリームサラダ | | | | 若芽と春雨のサラダ | | ゴボウのピリ辛サラダ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 348kcal | 591kcal | エネルギー | 381kcal | 624kcal | エネルギー | 337kcal | 580kcal | エネルギー | 330kcal | 573kcal | |
| | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 8.3g | 12.4g | たんぱく質 | 5.8g | 9.9g | |
| | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 23.2g | 23.8g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | |
| 炭水化物 | 28.2g | 81.0g | 炭水化物 | 33.0g | 85.8g | 炭水化物 | 22.6g | 75.4g | 炭水化物 | 36.1g | 88.9g | | |
| ナトリウム | 627mg | 628mg | ナトリウム | 687mg | 688mg | ナトリウム | 774mg | 775mg | ナトリウム | 576mg | 577mg | | |
| カリウム | 393mg | 454mg | カリウム | 447mg | 508mg | カリウム | 532mg | 593mg | カリウム | 451mg | 512mg | | |
| リン | 157mg | 222mg | リン | 112mg | 177mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 92mg | 157mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | |
| 間食 | ◎パイナップル(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 | | | |
| | 天津飯の具 | | 和風おろしハンバーグ | | 和風唐揚げ | | 鯖のごま醤油焼 | | マーボなす | | | | |
| | 中華うま煮炒め | | アスパラ | | うま塩キャベツ | | 人参グラッセ | | 野菜の味噌煮込み | | | | |
| | ミックスマカロニサラダ | | 牛肉のきんぴら | | スイートパンプ | | 里芋の揚げ煮 | | ブロッコリーのガニカママヨネーズ | | | | |
| | | | 明太ポテトサラダ | | しめじのバター醤油パスタ | | インゲンとツナのマスタード和え | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 361kcal | 604kcal | エネルギー | 348kcal | 591kcal | エネルギー | 397kcal | 640kcal | エネルギー | 379kcal | 622kcal | |
| | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 13.1g | 17.2g | |
| 脂質 | 22.4g | 23.0g | 脂質 | 20.8g | 21.4g | 脂質 | 15.8g | 16.4g | 脂質 | 23.7g | 24.3g | | |
| 炭水化物 | 30.5g | 83.3g | 炭水化物 | 25.2g | 78.0g | 炭水化物 | 51.6g | 104.4g | 炭水化物 | 27.1g | 79.9g | | |
| ナトリウム | 962mg | 963mg | ナトリウム | 708mg | 709mg | ナトリウム | 595mg | 596mg | ナトリウム | 727mg | 728mg | | |
| カリウム | 262mg | 323mg | カリウム | 529mg | 590mg | カリウム | 563mg | 624mg | カリウム | 678mg | 739mg | | |
| リン | 128mg | 193mg | リン | 154mg | 219mg | リン | 171mg | 236mg | リン | 203mg | 268mg | | |
| 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.9g | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | |
| | 天津飯の具 | | 和風おろしハンバーグ | | 和風唐揚げ | | 鯖のごま醤油焼 | | マーボなす | | | | |
| | 中華うま煮炒め | | アスパラ | | うま塩キャベツ | | 人参グラッセ | | 野菜の味噌煮込み | | | | |
| | ミックスマカロニサラダ | | 牛肉のきんぴら | | スイートパンプ | | 里芋の揚げ煮 | | ブロッコリーのガニカママヨネーズ | | | | |
| | | | 明太ポテトサラダ | | しめじのバター醤油パスタ | | インゲンとツナのマスタード和え | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 982kcal | 1711kcal | |
| | たんぱく質 | 27.5g | 39.8g | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | たんぱく質 | 26.0g | 38.3g | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | |
| | 脂質 | 61.5g | 63.3g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | 脂質 | 62.7g | 64.5g | 脂質 | 59.3g | 61.1g | |
| 炭水化物 | 75.6g | 234.0g | 炭水化物 | 86.8g | 245.2g | 炭水化物 | 88.3g | 246.7g | 炭水化物 | 84.9g | 243.3g | | |
| ナトリウム | 2174mg | 2177mg | ナトリウム | 2003mg | 2006mg | ナトリウム | 1635mg | 1638mg | ナトリウム | 2081mg | 2084mg | | |
| カリウム | 1185mg | 1368mg | カリウム | 1384mg | 1567mg | カリウム | 1372mg | 1555mg | カリウム | 1576mg | 1759mg | | |
| リン | 398mg | 593mg | リン | 371mg | 566mg | リン | 390mg | 585mg | リン | 427mg | 622mg | | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | | |
| 合計 | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1069kcal | 1798kcal | エネルギー | 1045kcal | 1774kcal | |
| | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | |
| | 脂質 | 61.6g | 63.4g | 脂質 | 54.8g | 56.6g | 脂質 | 62.8g | 64.6g | 脂質 | 59.4g | 61.2g | |
| | 炭水化物 | 90.8g | 249.2g | 炭水化物 | 102.3g | 260.7g | 炭水化物 | 99.8g | 258.2g | 炭水化物 | 100.1g | 258.5g | |
| | ナトリウム | 2175mg | 2178mg | ナトリウム | 2006mg | 2009mg | ナトリウム | 1638mg | 1641mg | ナトリウム | 2082mg | 2085mg | |
| | カリウム | 1242mg | 1425mg | カリウム | 1444mg | 1627mg | カリウム | 1428mg | 1611mg | カリウム | 1633mg | 1816mg | |
| | リン | 401mg | 596mg | リン | 378mg | 573mg | リン | 396mg | 591mg | リン | 430mg | 625mg | |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1069kcal | 1798kcal | エネルギー | 1045kcal | 1774kcal |
| | | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g |
| 脂質 | | 61.6g | 63.4g | 脂質 | 54.8g | 56.6g | 脂質 | 62.8g | 64.6g | 脂質 | 59.4g | 61.2g | |
| 炭水化物 | | 90.8g | 249.2g | 炭水化物 | 102.3g | 260.7g | 炭水化物 | 99.8g | 258.2g | 炭水化物 | 100.1g | 258.5g | |
| ナトリウム | | 2175mg | 2178mg | ナトリウム | 2006mg | 2009mg | ナトリウム | 1638mg | 1641mg | ナトリウム | 2082mg | 2085mg | |
| カリウム | | 1242mg | 1425mg | カリウム | 1444mg | 1627mg | カリウム | 1428mg | 1611mg | カリウム | 1633mg | 1816mg | |
| リン | | 401mg | 596mg | リン | 378mg | 573mg | リン | 396mg | 591mg | リン | 430mg | 625mg | |
| 食塩相当量 | | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | |

※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。

このマークが自印



- 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。