

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	チーズオムレツ	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	肉豆腐煮	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵乳麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵乳麦					
	れんこんサラダ	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	白菜の煮びたし	卵麦					
	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	194kcal	484kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	153kcal	443kcal	エネルギー	202kcal	492kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	6.0g	10.9g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	259mg	331mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	467mg	539mg	
リン	158mg	235mg	リン	136mg	213mg	リン	100mg	177mg	リン	146mg	223mg	リン	99mg	176mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	ホックの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦	赤魚の磯辺焼	麦	メンチカツ	乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦					
	キヌサヤ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とヒーマンのソテー	麦	スパソテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦					
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ビーマン炒め	麦	豚肉とぶきの炒め煮	麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦					
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵							
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	354kcal	644kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	21.5g	84.4g
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	672mg	673mg	
カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	515mg	587mg	
リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	104mg	181mg	リン	232mg	309mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎バナナ(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g					
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚ばら肉炒め	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	ブリの西京焼	麦	豚たまキャベツ	卵乳麦					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ラタトゥイユソース	麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	乳麦	野菜のソース煮込み	卵乳麦					
	白菜のおかかポン酢和え	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦					
			ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦							
	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	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	17.6g	17.6g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.0g	17.7g
炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	
ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	691mg	692mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	629mg	701mg	
リン	191mg	221mg	リン	221mg	298mg	リン	122mg	199mg	リン	185mg	262mg	リン	201mg	278mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	799kcal	1669kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	62.3g	251.0g
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	1993mg	1996mg
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1750mg	1950mg	カリウム	1611mg	1827mg
	リン	588mg	819mg	リン	530mg	761mg	リン	405mg	636mg	リン	435mg	666mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		927kcal	1797kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		45.8g	47.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.6g	47.7g
炭水化物		85.0g	273.7g	炭水化物	76.2g	264.9g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	85.3g	274.0g
ナトリウム		2089mg	2092mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
カリウム		1653mg	1869mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1724mg	1940mg
リン		602mg	833mg	リン	542mg	773mg	リン	411mg	642mg	リン	449mg	680mg	リン	544mg	775mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
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	927kcal	1797kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.6g	47.7g
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	76.2g	264.9g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	85.3g	274.0g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1724mg	1940mg
	リン	602mg	833mg	リン	542mg	773mg	リン	411mg	642mg	リン	449mg	680mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。