

# (たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚煮		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう			
	野菜のバジルチーズ焼き		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		法蓮草ソーデー		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	法蓮草のおひたし		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		れんこんサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え			
	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	163kcal	453kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	226kcal	516kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	7.4g	8.0g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	779mg	780mg
カリウム	504mg	576mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	522mg	594mg	
リン	112mg	189mg	リン	121mg	198mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	牛焼肉炒め		白身フライ		鶏肉のマニマレード煮		ぶりの味噌焼		鶏肉とれんこんの照り煮			
	麩とえのきのさつと煮		インゲンと人参のグラッセ		スナッブえんどう		ふきのきんぴら		フロッコリー			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		ブロッコリーの煮物		牛肉と厚揚げの甘辛煮		高野豆腐の味噌煮		春雨の五目炒め			
	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	323kcal	613kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	17.5g	17.5g
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	755mg	756mg
カリウム	517mg	589mg	カリウム	358mg	430mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	417mg	489mg	
リン	196mg	273mg	リン	183mg	260mg	リン	152mg	229mg	リン	168mg	245mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	さばみりん干焼		中華丼の具		赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おかつ		ほっけ塩焼			
	アスパラ		鶏肉と小松菜煮		菜の花		鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソーデー			
	油揚げの玉子どじ		人参と春雨のサラダ		野菜炒め		人参しりしり		豚バラのすき焼き煮			
	パンハンジーサラダ				スバゲティサラダ				マカロニサラダ			
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.6g	17.3g
炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	13.4g	76.3g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	495mg	567mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	
リン	268mg	346mg	リン	269mg	346mg	リン	165mg	242mg	リン	282mg	359mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	792kcal	1662kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	47.3g	49.4g
	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	46.0g	234.7g
	ナトリウム	1730mg	1733mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2141mg	2144mg
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1317mg	1533mg	カリウム	1799mg	1799mg
	リン	576mg	807mg	リン	573mg	804mg	リン	464mg	695mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	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		918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g
脂質		47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g
炭水化物		83.2g	271.9g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	89.0g	277.1g	炭水化物	69.0g	257.7g
ナトリウム		1732mg	1735mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2147mg	2150mg
カリウム		1630mg	1846mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1696mg	1912mg
リン		582mg	813g	リン	587mg	818mg	リン	470mg	701mg	リン	537mg	768mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
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	918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g
	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	89.0g	277.1g	炭水化物	69.0g	257.7g
	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2147mg	2150mg
	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1696mg	1912mg
	リン	582mg	813g	リン	587mg	818mg	リン	470mg	701mg	リン	537mg	768mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	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。