

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	高野豆腐と牛肉の煮込み		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		キヌサヤとツナの卵炒め		肉詰いなり煮							
	カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉の炒め物		なすの中華風南蛮漬		厚揚げのそぼろ煮		里芋のおろし煮							
	インゲンのごま和え		スープキャベツ		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草のおひたし		パンパンジーサラダ							
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット							
	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	552mg	624mg		
リン	176mg	253mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	176mg	253mg	リン	168mg	245mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鯖の味噌煮		肉丼の具		アジのカレー焼		鶏のごまダレ煮		ホッケの磯辺焼							
	人参グラッセ		竹の子と人参のおかか煮		人参グラッセ		アスパラ		人参グラッセ							
	白菜と人参の炒め煮		南瓜とツナのサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		五色煮豆		豚肉としめじの生姜バター風味							
	マカロニとパプリカのサラダ				ミックスマカロニサラダ		レインボー春雨		王子スバサラダ							
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット							
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.9g	16.6g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	18.8g	81.7g	
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	760mg	761mg		
カリウム	471mg	543mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	436mg	508mg		
リン	182mg	259mg	リン	191mg	268mg	リン	205mg	282mg	リン	188mg	265mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(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						
	照焼チキン		カレーのスパイス揚		塩ダレポーク		赤魚の酒粕焼		ピリ辛牛肉炒め							
	ミックソテー		人参のきんぴら		れんこんの五目炒め煮		ふきのきんぴら		大根と鶏肉の味噌煮							
	法蓮草と油揚げの煮物		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		フロッコリーのサラダ		豚すき		青菜のおかかマヨネーズ和え							
	ハムと春雨のサラダ		若芽としらすのおひたし		ドレッシング(小袋)		ポテトサラダ									
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット							
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	368kcal	658kcal	
	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	25.4g	26.1g	
炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.0g	92.9g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	16.2g	79.1g		
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	694mg	695mg		
カリウム	499mg	571mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	606mg	678mg		
リン	137mg	214mg	リン	210mg	287mg	リン	128mg	169mg	リン	169mg	246mg	リン	209mg	286mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	照焼チキン		カレーのスパイス揚		塩ダレポーク		赤魚の酒粕焼		ピリ辛牛肉炒め							
	ミックソテー		人参のきんぴら		れんこんの五目炒め煮		ふきのきんぴら		大根と鶏肉の味噌煮							
	法蓮草と油揚げの煮物		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		フロッコリーのサラダ		豚すき		青菜のおかかマヨネーズ和え							
	ハムと春雨のサラダ		若芽としらすのおひたし		ドレッシング(小袋)		ポテトサラダ									
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット							
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	368kcal	658kcal	
	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	25.4g	26.1g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.0g	92.9g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	694mg	695mg		
カリウム	499mg	571mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	606mg	678mg		
リン	137mg	214mg	リン	210mg	287mg	リン	128mg	169mg	リン	169mg	246mg	リン	209mg	286mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	42.3g	57.0g	
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	48.1g	50.2g	
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	49.5g	238.2g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	
	カリウム	1484mg	1700mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1312mg	1528mg	カリウム	1594mg	1810mg	
	リン	495mg	726mg	リン	509mg	740mg	リン	584mg	815mg	リン	533mg	764mg	リン	582mg	813mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	42.7g	57.4g
脂質		48.9g	51.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物		80.1g	268.8g	炭水化物	93.6g	282.3g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	69.3g	258.0g	炭水化物	70.6g	259.3g	
ナトリウム		1972mg	1975mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	
カリウム		1597mg	1813mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1654mg	1870mg	
リン		507mg	738mg	リン	523mg	754mg	リン	590mg	821mg	リン	539mg	770mg	リン	589mg	820mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。