

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のしんじょう		
	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	さつま芋の甘露煮	卵	竹輪の五色きんぴら	卵	白菜と厚揚げのどろみ煮	卵	中華うま煮炒め	卵		
	ハムの和風サラダ	卵	切干と人参のハリハリ	卵	春雨フルーツサラダ	卵	マセトニアンサラダ	卵	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	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	265kcal	508kcal	エネルギー	191kcal	434kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	222kcal	465kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	3.6g	7.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	18.2g	15.0g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	9.5g	62.3g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	20.9g	73.7g
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	554mg	555mg
	カリウム	324mg	385mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	459mg	520mg
リン	173mg	238mg	リン	52mg	117mg	リン	119mg	184mg	リン	99mg	164mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	白身フライ		
	れんこんの主佐者	卵	スパソテー	卵	ミックスソテー	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	オクラのペペロンチーノ	卵		
	カラフルサラダ	卵	牛肉のきんぴら	卵	人参しりしり	卵	キャベツのピーナッツ和え	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	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	329kcal	572kcal	エネルギー	434kcal	677kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	400kcal	643kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	34.6g	87.4g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	633mg	634mg
	カリウム	617mg	678mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	579mg	640mg
リン	161mg	226mg	リン	152mg	217mg	リン	147mg	212mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の和風あん	★ごはん150g	フリの塩焼	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮		
	おろし天つゆ	卵	ウィンナーときのこの炒め物	卵	オニオンソテー	卵	人参シヤトー	卵	インゲンとえのきの炒め物	卵		
	スナックえんどう	卵	和風マヨネーズ和え	卵	パスタのクリーム煮	卵	赤玉南瓜煮	卵	玉子スパサラダ	卵		
	中華サラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵	マリーナスサラダ	卵		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	376kcal	619kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	34.3g	87.1g
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	516mg	517mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	709mg	770mg	
リン	131mg	196mg	リン	174mg	239mg	リン	120mg	185mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	白身フライ		
	れんこんの主佐者	卵	スパソテー	卵	ミックスソテー	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	オクラのペペロンチーノ	卵		
	カラフルサラダ	卵	牛肉のきんぴら	卵	人参しりしり	卵	キャベツのピーナッツ和え	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	89.8g	248.2g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	1484mg	1487mg	ナトリウム	1703mg	1706mg
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1747mg	1930mg
リン	465mg	660mg	リン	378mg	573mg	リン	386mg	581mg	リン	361mg	556mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏団子のケチャップ煮	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	白身フライ		
	れんこんの主佐者	卵	スパソテー	卵	ミックスソテー	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	オクラのペペロンチーノ	卵		
	カラフルサラダ	卵	牛肉のきんぴら	卵	人参しりしり	卵	キャベツのピーナッツ和え	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	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	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	105.0g	263.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1487mg	1490mg	ナトリウム	1704mg	1707mg
	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1804mg	1987mg
リン	468mg	663mg	リン	385mg	580mg	リン	392mg	587mg	リン	364mg	559mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

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。

※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。