

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦			
	ミートボールのクリーム煮	春雨の甘酢炒め	白菜とがんもの煮物	人参の炒り煮	豆腐のツナあんかけ	かぼちゃのゴマ煮	和風あんからめソース	春雨とツナのサラダ	鶏肉のチリソース煮	きんぴら			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳麦落	コーンサラダ	卵乳麦	もずくの酢の物	麦	卵乳麦	卵	キャベツの白ドレ和え	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	249kcal	492kcal	エネルギー	224kcal	467kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	8.2g	8.8g	脂質	12.5g	13.1g	
	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	
	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	421mg	422mg	ナトリウム	623mg	624mg	
	カリウム	382mg	443mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	427mg	427mg	
リン	122mg	187mg	リン	116mg	181mg	リン	91mg	156mg	リン	131mg	196mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	肉野菜炒め	ふぎと人参の甘露煮	鶏肉の韓国風炒め	ひき肉と里芋の味噌煮	鱈の塩焼	人参のきんぴら	鶏の酒蒸し煮	人参のレモン煮	野菜炒め	野菜炒め			
	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦	スハゲテイサラダ	卵乳麦	揚げの玉子とじ	さつま芋サラダ	クリームコロッケ	カボチャとハムのサラダ	マカロニとパプリカのサラダ	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	354kcal	597kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	23.8g	24.4g	
	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	576mg	577mg	
	カリウム	485mg	546mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	309mg	370mg	
リン	118mg	183mg	リン	169mg	234mg	リン	218mg	283mg	リン	129mg	194mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	マンネカ	人参グラッセ	さつま芋のレモン煮	れんこんサラダ	和風唐揚げ	チンゲン菜ソテー	マーボ春雨	ゴボウのピリ辛サラダ	豚肉のおろし煮	きのこのきんぴら	かにかまサラダ		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	359kcal	602kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	17.1g	17.7g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.5g	23.1g	
	炭水化物	43.7g	96.5g	炭水化物	45.8g	98.6g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	24.9g	77.7g	
	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	679mg	680mg	
カリウム	615mg	676mg	カリウム	777mg	838mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	548mg	609mg		
リン	122mg	187mg	リン	165mg	230mg	リン	173mg	238mg	リン	150mg	215mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	マクろカツ	人参グラッセ	ナスの炒り煮	れんこんとひきのサラダ	鶏肉の韓国風炒め	ひき肉と里芋の味噌煮	鱈の塩焼	人参のきんぴら	鶏の酒蒸し煮	人参のレモン煮			
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	962kcal	1691kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.7g	43.0g	
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	58.8g	60.6g	
	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	82.9g	241.3g	
	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	
	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1223mg	1406mg	
リン	362mg	557mg	リン	450mg	645mg	リン	482mg	677mg	リン	410mg	605mg		
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g		
合計	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g	
	炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	
	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	
	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1799mg	1982mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1279mg	1462mg	
	リン	369mg	564mg	リン	456mg	651mg	リン	485mg	680mg	リン	416mg	611mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	
脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g		
炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	94.4g	252.8g		
ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1881mg	1884mg		
カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1799mg	1982mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1279mg	1462mg		
リン	369mg	564mg	リン	456mg	651mg	リン	485mg	680mg	リン	416mg	611mg		
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

※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の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

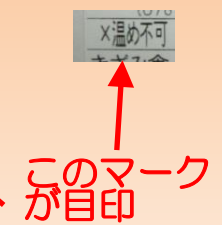


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。