

(たんぱく60g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180g ロールキャベツのステーキ 鶏肉ピーマン炒め 法蓮草ソテー		★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 フロッコリーのサラダ トレッシング(小袋)			
	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	151kcal	441kcal	212kcal	502kcal	217kcal	507kcal	258kcal	548kcal	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	10.1g	15.0g	10.2g	15.1g	9.9g	14.8g	10.7g	15.6g	
	脂質	6.3g	7.0g	13.2g	13.9g	11.9g	12.6g	15.9g	16.6g	8.0g	8.7g	
	炭水化物	14.0g	76.9g	14.1g	77.0g	17.6g	80.5g	18.8g	81.7g	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	490mg	562mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	130mg	207mg	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 煮込みタンダーチキン スパソテー		★ごはん180g カレーの意田揚 きのこソテー		★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさっと煮		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース			
	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	330kcal	620kcal	295kcal	585kcal	256kcal	546kcal	278kcal	568kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	528mg	600mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	607mg	679mg
	リン	176mg	253mg	リン	222mg	299mg	リン	238mg	315mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g			
	★ごはん180g フリのごま醤油焼 ふきのきんぴら		★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 鱈の磯辺焼き 人参のレモン煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鱈の酒蒸し煮 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	573mg	645mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	389mg	461mg
	リン	121mg	198mg	リン	181mg	258mg	リン	178mg	255mg	リン	164mg	241mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g フリのごま醤油焼 ふきのきんぴら		★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 鱈の磯辺焼き 人参のレモン煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鱈の酒蒸し煮 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	573mg	645mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	389mg	461mg
	リン	121mg	198mg	リン	181mg	258mg	リン	178mg	255mg	リン	164mg	241mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計	★ごはん180g フリのごま醤油焼 ふきのきんぴら		★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 鱈の磯辺焼き 人参のレモン煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鱈の酒蒸し煮 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	774kcal	1644kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2189mg	2192mg
	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1453mg	1669mg
	リン	427mg	658mg	リン	563mg	794mg	リン	575mg	806mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	★ごはん180g フリのごま醤油焼 ふきのきんぴら		★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 鱈の磯辺焼き 人参のレモン煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鱈の酒蒸し煮 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	902kcal	1772kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	81.7g	270.4g
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1566mg	1782mg
	リン	441mg	672mg	リン	575mg	806mg	リン	581mg	812mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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

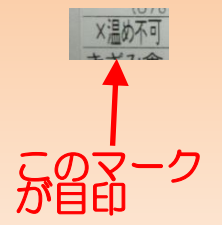


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。