

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)	
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	卵	★ごはん150g	鶏肉の中華甘酢炒め
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のパジルチーズ焼き	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵	じゃが芋の洋風あんかけ	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	卵	さつま芋のレモン煮
	明太ポテトサラダ	卵	五目野菜の甘酢和え	卵	和風サラダ	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	和風スパゲティ	卵	和風スパゲティ
	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	おかず
エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	245kcal	488kcal
たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g
脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g
炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	20.8g	73.6g
ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	869mg	870mg
カリウム	234mg	295mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	417mg	478mg
リン	50mg	115mg	リン	87mg	152mg	リン	90mg	155mg	リン	107mg	172mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
昼食	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	卵	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ	卵	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	卵	★ごはん150g	ロールキャベツトマト煮込み
	小倉金時	卵	野菜の味噌煮込み	卵	海老と玉子の塩あんかけ	卵	中華つま煮炒め	卵	スナッフえんどう	卵	ミックスソテー
	中華サラダ	卵	マカロニサラダ	卵	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	ナスの挽肉炒め	卵	ナスの挽肉炒め
	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	おかず
エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g
脂質	19.3g	19.9g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.4g	20.0g
炭水化物	42.0g	94.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	33.2g	86.0g
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	446mg	447mg
カリウム	490mg	551mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	499mg	560mg
リン	137mg	202mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	139mg	204mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎バナナ(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	ハッシュドビーフ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ
	大豆の肉じゃが煮	ツナあつさり煮	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め
野菜のごま和え	南瓜サラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	
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	おかず	ご飯セット
エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.1g	22.7g
炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	26.7g	79.5g
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	652mg	653mg
カリウム	736mg	797mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	488mg	549mg
リン	205mg	270mg	リン	153mg	218mg	リン	124mg	189mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	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
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	ハッシュドビーフ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ	鶏肉ときこのパスタ
	大豆の肉じゃが煮	ツナあつさり煮	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め
	野菜のごま和え	南瓜サラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ
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	おかず	ご飯セット
エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g
脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.8g	58.6g
炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	80.7g	239.1g
ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1195mg	1378mg	カリウム	1404mg	1587mg
リン	392mg	587mg	リン	351mg	546mg	リン	366mg	561mg	リン	377mg	572mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
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	おかず	ご飯セット
エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g
脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	56.9g	58.7g
炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	95.9g	254.3g
ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1251mg	1434mg	カリウム	1461mg	1644mg
リン	395mg	590mg	リン	358mg	553mg	リン	372mg	567mg	リン	380mg	575mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

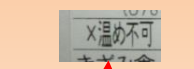


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。