

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	じゃが芋ミックス	卵乳麦	トポールのクリーム煮	卵乳麦	厚焼き玉子	卵乳麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵乳麦					
	竹輪のごま炒め	麦	シヤーマンポテト	麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	春雨のマヨネーズ炒め	麦					
	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	和風マヨネーズ和え	麦	大根なます	麦	野菜のピーナッツ和え	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	299kcal	542kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.0g	9.1g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	25.5g	78.3g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	808mg	809mg
カリウム	488mg	549mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	316mg	377mg	
リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	131mg	196mg	リン	122mg	187mg	リン	79mg	144mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ポークチャップ	卵乳麦	お魚サンキ	卵乳麦	煮込みタンダーチキン	卵乳麦	プリの蒲焼	卵乳麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦					
	きんぴられんこん	卵乳麦	インゲンと人参のグラッセ	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	卵乳麦	きのこのきんぴら	卵乳麦					
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵乳麦	赤玉南瓜煮	卵乳麦	ツヤカキさんひら	卵乳麦	数の野菜あんかけ	卵乳麦	さつま芋サラダ	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	336kcal	579kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	43.3g	96.1g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	686mg	687mg
カリウム	608mg	669mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	560mg	621mg	
リン	163mg	228mg	リン	106mg	171mg	リン	112mg	177mg	リン	107mg	172mg	リン	139mg	204mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイナツプル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g						
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	豆腐ハンバーグ	卵乳麦	ささみ大葉フライ	卵乳麦	カルビ丼の具	卵乳麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	卵乳麦					
	きのこあん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペロンチーノ	麦	人参のレモン煮	卵乳麦					
	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	キャベツサラダ	麦	人参しりしり	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵乳麦					
	マカロニとツリカサのサラダ	卵乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	トレッシング(小袋)	麦	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	17.0g	17.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g
炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	
ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	570mg	571mg	
カリウム	312mg	373mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	645mg	706mg	
リン	95mg	160mg	リン	130mg	195mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg	リン	173mg	238mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.5g	
夕食	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.2g	36.5g
	脂質	58.9g	60.2g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	83.8g	242.7g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	93.0g	251.4g
	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1670mg	1673mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1521mg	1704mg
	リン	351mg	546mg	リン	371mg	566mg	リン	410mg	605mg	リン	360mg	555mg	リン	391mg	586mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g
	合計(間食込)	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		1023kcal	1752kcal	エネルギー	1093kcal	1822kcal	エネルギー	1096kcal	1825kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	57.9g	59.7g
炭水化物		99.3g	257.7g	炭水化物	108.2g	266.6g	炭水化物	113.5g	271.9g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	104.5g	262.9g
ナトリウム		2049mg	2052mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
カリウム		1468mg	1651mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1577mg	1760mg
リン		358mg	553mg	リン	377mg	572mg	リン	413mg	608mg	リン	367mg	562mg	リン	397mg	592mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g

※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

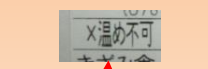


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。