

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)						
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん150g 乳麦 麦落か 麦		★ごはん150g 卵麦 卵		★ごはん150g スクランブルエッグ ナスの炒り煮 スープキャベツ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太春雨サラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 スイーツおさつ 大根のピリッと柚子風味サラダ				
	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					
	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	418mg	419mg
	カリウム	616mg	677mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	525mg	586mg
	リン	181mg	246mg	リン	72mg	137mg	リン	64mg	129mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニサラダ		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンフ 青菜のわさび和え		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとソナのマスタード和え		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ						
	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					
	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	20.3g	20.9g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	913mg	914mg
	カリウム	367mg	428mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	124mg	189mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	182mg	247mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ		★ごはん150g 卵乳麦 えびカツ バジルスパ きのこじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ		★ごはん150g えびカツ バジルスパ きのこじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ		★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉のマヨマスタード炒め ポテトマサラダ				
	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					
	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	14.7g	18.8g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	17.3g	70.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	626mg	627mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	590mg	651mg
	リン	165mg	230mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	207mg	272mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	63.5g	65.3g
	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	81.7g	240.1g
	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1957mg	1960mg
	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1522mg	1705mg
	リン	470mg	665mg	リン	370mg	565mg	リン	367mg	562mg	リン	423mg	618mg	リン	437mg	632mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1101kcal
たんぱく質		31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		61.5g	63.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	63.6g	65.4g
炭水化物		89.4g	247.8g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	97.2g	255.6g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1729mg	1732mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1960mg	1963mg
カリウム		1496mg	1679mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1582mg	1765mg
リン		473mg	668mg	リン	377mg	572mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg	リン	444mg	639mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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

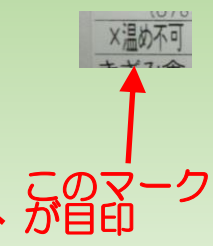


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。