

(たんぱく60g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180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪の五色きんぴら インゲンのごま和え		★ごはん180g 目玉焼き れんこんと鶏肉のカレー煮 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め かにかまと春雨の中華和え		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え						
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	4.5g	9.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.2g	71.1g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	365mg	366mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	384mg	456mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	78mg	150mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	172mg	249mg	リン	153mg	230mg	リン	45mg	122mg	リン	200mg	277mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g ホッケの照焼 きのこソテー 鶏と豚肉のチキンカレー ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g マンホ豆腐 チンジャオロース 青菜のわさび和え		★ごはん180g あぶらかれい生煮 スナッフえんどう ナスの挽肉炒め マッシュサラダ		★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み つま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え		★ごはん180g 鱈の塩焼 人参クラッセ 大豆と椎茸の煮物 ハンサンスー						
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.3g	83.2g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	680mg	681mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	623mg	695mg
	リン	228mg	305mg	リン	181mg	258mg	リン	219mg	296mg	リン	130mg	207mg	リン	244mg	321mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎ハイチツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロッコリー 油揚げの玉子とし 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参クラッセ ひとくちかんも煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 塩ダレハンバーグ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮						
	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	285kcal	575kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	651mg	723mg	カリウム	374mg	446mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	721mg	793mg
	リン	168mg	245mg	リン	167mg	244mg	リン	161mg	238mg	リン	175mg	252mg	リン	99mg	176mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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					
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	40.3g	229.0g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	47.3g	236.0g
	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1770mg	1773mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1299mg	1515mg	カリウム	1100mg	1316mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1579mg	1795mg
	リン	568mg	799mg	リン	501mg	732mg	リン	425mg	656mg	リン	505mg	736mg	リン	459mg	690mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	910kcal
たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g	
脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.7g	52.8g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.6g	49.7g	
炭水化物	99.6g	288.3g	炭水化物	71.2g	259.9g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	78.2g	266.9g	
ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	
カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1419mg	1635mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1699mg	1915mg	
リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	511mg	742mg	リン	473mg	704mg	
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※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

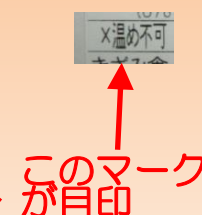


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。