

(たんぱく60g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180g チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ			★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g 肉団子と白菜のとろ煮 炊の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢			★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 白菜のスープ煮		
	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	194kcal	484kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	245kcal	535kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	14.5g	15.2g
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	17.3g	80.2g	
ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	578mg	579mg	
カリウム	259mg	331mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	158mg	235mg	リン	156mg	233mg	リン	100mg	177mg	リン	133mg	210mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかがホン酢和え			★ごはん180g イカと厚揚げのチリソース煮 ジャガ芋の中華炒め ハムの和風サラダ			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き スナッフえんどう さんひられんこん キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ブリの西京焼 人参クラッセ 鶏肉の青じそ用蜜 たたきごぼう			★ごはん180g 煮込みタン入りチキン コーンソテー 野菜のブラウンソース煮込み キャベツの白ドレ和え		
	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	313kcal	603kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	21.0g	21.7g
炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	24.8g	87.7g	
ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	573mg	574mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	463mg	535mg	
リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	122mg	199mg	リン	194mg	271mg	リン	110mg	187mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイナツプル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 アスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ			★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ビーマン炒め 切干大根煮			★ごはん180g 赤魚の味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 中華サラダ			★ごはん180g メンチカツ スパソテー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのサラダ和え			★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ		
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	18.2g	23.1g
脂質	12.0g	12.1g	脂質	11.9g	12.0g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.9g	13.6g	
炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	20.5g	83.4g	
ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	729mg	730mg	
カリウム	655mg	727mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	489mg	561mg	
リン	229mg	306mg	リン	163mg	240mg	リン	191mg	268mg	リン	135mg	212mg	リン	230mg	307mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	787kcal	1657kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.4g	50.5g
	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.7g	244.4g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	62.6g	251.3g
ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	
カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1488mg	1704mg	
リン	578mg	809mg	リン	534mg	765mg	リン	413mg	644mg	リン	462mg	693mg	リン	494mg	725mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
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	915kcal	1785kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	48.6g	50.7g
	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	74.0g	262.7g	炭水化物	86.2g	274.9g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	85.6g	274.3g
ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	
カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1601mg	1817mg	
リン	592mg	823mg	リン	546mg	777mg	リン	419mg	650mg	リン	476mg	707mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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お召上がりください。
 ※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

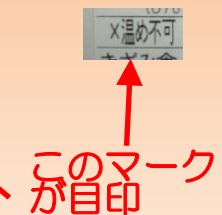


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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でラップを開封して盛付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。