

(たんぱく60g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180g	豆腐のツナあんかけ	小麦乳	★ごはん180g	三井寺煮	小麦乳	★ごはん180g	目玉焼き	卵	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	卵乳麦
		野菜のバジルチーズ焼き	小麦乳		小車麩煮	小麦乳		洋風肉じゃが煮	卵		法蓮草ソテー	卵乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦
		パンパンジーサラダ	小麦乳		キャベツとウインナーのソテー	小麦乳		法蓮草のごま和え	卵		れんこんサラダ	卵乳麦		えんどう豆の味噌マヨ和え	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	209kcal	499kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g
昼食	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き	小麦乳	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	小麦乳	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	小麦乳	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	小麦乳	★ごはん180g	ホッケの幽庵焼	小麦乳
		アスパラ	小麦乳		特製デミグラスソース	小麦乳		野菜炒め	卵乳麦		鶏肉のカレー煮	小麦乳		チンゲン菜ソテー	小麦乳
		鮭とえのきのさっと煮	小麦乳		ミックスソテー	小麦乳		スパゲティサラダ	卵乳麦		人参じりしり	小麦乳		豚バラのすき焼き煮	小麦乳
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦乳		里芋のかに風あんかけ	卵乳麦								マカロニサラダ	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	264kcal	554kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	小麦乳	★ごはん180g	豚たまキャベツ	小麦乳	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	小麦乳	★ごはん180g	フリの味噌焼	小麦乳	★ごはん180g	照焼チキン	小麦乳
		旨みチンゲン菜	小麦乳		鶏肉と小松菜煮	小麦乳		菜の花	小麦乳		ふきのきんぴら	小麦乳		スナップえんどう	小麦乳
		キャロットエッグ	卵乳麦		人参と春雨のサラダ	小麦乳		揚ナスの煮物	小麦乳		ブロッコリーの玉子とじ	卵乳麦		春雨の五目炒め	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	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
夕食	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	小麦乳	★ごはん180g	豚たまキャベツ	小麦乳	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	小麦乳	★ごはん180g	フリの味噌焼	小麦乳	★ごはん180g	照焼チキン	小麦乳
		旨みチンゲン菜	小麦乳		鶏肉と小松菜煮	小麦乳		菜の花	小麦乳		ふきのきんぴら	小麦乳		スナップえんどう	小麦乳
		キャロットエッグ	卵乳麦		人参と春雨のサラダ	小麦乳		揚ナスの煮物	小麦乳		ブロッコリーの玉子とじ	卵乳麦		春雨の五目炒め	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	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.0g	21.9g
合計	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.0g	47.1g
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	54.3g	243.0g
	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2023mg	2026mg
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1317mg	1533mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1286mg	1502mg
合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	85.2g	273.9g
	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2029mg	2032mg
	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1495mg	1711mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1734mg	1950mg	カリウム	1406mg	1622mg

お食事の作り方

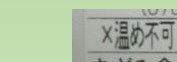


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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。

※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。