

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 2月27日(月) | | 2月28日(火) | | 3月1日(水) | | 3月2日(木) | | 3月3日(金) | | | |
|-------|--|------------------|--|----------------|--|--------------------------|---|----------------|---|------------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 乳麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 乳麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | | |
| | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜サラダ | 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え | 卵麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g 厚焼き玉子 大根と落の汁煮 コーンサラダ | 卵麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 鶏肉のチミグラス煮込み ナスと蕪の炒め煮 カラフルサラダ | 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ | 卵麦 麦 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 | 298kcal | 541kcal | エネルギー | 325kcal | 568kcal | エネルギー | 239kcal | 482kcal | エネルギー | 278kcal | 521kcal |
| | たんぱく質 | 8.0g | 12.1g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 5.9g | 10.0g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g |
| | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 14.1g | 14.7g | 脂質 | 17.7g | 18.3g |
| | 炭水化物 | 20.8g | 73.6g | 炭水化物 | 36.1g | 88.9g | 炭水化物 | 21.6g | 74.4g | 炭水化物 | 23.8g | 76.6g |
| | ナトリウム | 672mg | 673mg | ナトリウム | 761mg | 762mg | ナトリウム | 540mg | 541mg | ナトリウム | 477mg | 478mg |
| | カリウム | 494mg | 555mg | カリウム | 431mg | 498mg | カリウム | 361mg | 422mg | カリウム | 420mg | 481mg |
| | リン | 108mg | 173mg | リン | 117mg | 182mg | リン | 97mg | 162mg | リン | 100mg | 165mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | | |
| | 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え | 卵乳麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴつ マリーネサラダ | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g 塩タレポーク 春雨のマヨネーズ炒め オニオンソテー 野菜のごま和え | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g お魚ザンギ オニオンソテー 白菜と豚肉の煮ひたし かぼちんサラダ | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 切干大根のカレーあんびつ 春雨のサラダ | 卵麦 卵麦 卵麦 | | |
| | 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 | 354kcal | 597kcal | エネルギー | 346kcal | 589kcal | エネルギー | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 360kcal | 603kcal |
| | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 9.0g | 13.1g |
| | 脂質 | 16.1g | 16.7g | 脂質 | 23.3g | 23.9g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 21.9g | 22.5g |
| | 炭水化物 | 43.2g | 96.0g | 炭水化物 | 23.2g | 76.0g | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g | 炭水化物 | 30.6g | 83.4g |
| | ナトリウム | 694mg | 695mg | ナトリウム | 678mg | 679mg | ナトリウム | 678mg | 679mg | ナトリウム | 830mg | 831mg |
| | カリウム | 479mg | 540mg | カリウム | 375mg | 436mg | カリウム | 420mg | 481mg | カリウム | 502mg | 563mg |
| | リン | 155mg | 220mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 149mg | 214mg | リン | 127mg | 192mg |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 15g | | ◎みかん(缶) 15g | | ◎ハイナップル(缶) 15g | | ◎黄桃(缶) 15g | | ◎みかん(缶) 15g | | | |
| | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | | |
| | カレーの照焼 スナックえんとつ れんこんの土佐煮 さつまいもポテトサラダ | 麦 麦 麦 卵 | ★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ | 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 シャーマンポテト マカロニサラダ | 麦 麦 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋のかに風あんかけ 大根のマヨネーズ和え | 麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g 鯖の竜田揚 インゲンソテー さつま芋のオレンジ煮 ツナあっさり煮 | 麦 麦 麦 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 | 308kcal | 551kcal | エネルギー | 321kcal | 564kcal | エネルギー | 425kcal | 668kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal |
| | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 9.0g | 13.1g |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 22.5g | 23.1g | 脂質 | 21.7g | 22.3g |
| | 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 16.1g | 68.9g | 炭水化物 | 42.0g | 94.8g | 炭水化物 | 17.3g | 70.1g |
| | ナトリウム | 421mg | 422mg | ナトリウム | 711mg | 712mg | ナトリウム | 554mg | 555mg | ナトリウム | 555mg | 556mg |
| | カリウム | 590mg | 651mg | カリウム | 433mg | 494mg | カリウム | 545mg | 606mg | カリウム | 516mg | 577mg |
| リン | 180mg | 245mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 184mg | 249mg | リン | 121mg | 186mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 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 | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 992kcal | 1721kcal | エネルギー | 997kcal | 1726kcal | エネルギー | 957kcal | 1686kcal |
| | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 26.7g | 39.0g |
| | 脂質 | 52.7g | 54.5g | 脂質 | 62.5g | 64.3g | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 61.3g | 63.1g |
| | 炭水化物 | 90.9g | 249.3g | 炭水化物 | 75.4g | 233.8g | 炭水化物 | 85.4g | 243.8g | 炭水化物 | 71.7g | 230.1g |
| | ナトリウム | 1787mg | 1790mg | ナトリウム | 2150mg | 2153mg | ナトリウム | 1772mg | 1775mg | ナトリウム | 1862mg | 1865mg |
| | カリウム | 1563mg | 1746mg | カリウム | 1245mg | 1428mg | カリウム | 1326mg | 1509mg | カリウム | 1438mg | 1621mg |
| | リン | 443mg | 638mg | リン | 417mg | 612mg | リン | 430mg | 625mg | リン | 348mg | 543mg |
| | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
| | 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 | | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1060kcal | 1789kcal | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal |
| たんぱく質 | | 29.0g | 41.3g | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 27.1g | 39.4g |
| 脂質 | | 52.8g | 54.6g | 脂質 | 62.6g | 64.4g | 脂質 | 58.8g | 60.6g | 脂質 | 61.4g | 63.2g |
| 炭水化物 | | 106.4g | 264.8g | 炭水化物 | 86.9g | 245.3g | 炭水化物 | 100.6g | 259.0g | 炭水化物 | 87.2g | 245.6g |
| ナトリウム | | 1790mg | 1793mg | ナトリウム | 2153mg | 2156mg | ナトリウム | 1773mg | 1776mg | ナトリウム | 1865mg | 1868mg |
| カリウム | | 1623mg | 1806mg | カリウム | 1301mg | 1484mg | カリウム | 1383mg | 1566mg | カリウム | 1498mg | 1681mg |
| リン | | 450mg | 645mg | リン | 423mg | 618mg | リン | 433mg | 628mg | リン | 355mg | 550mg |
| 食塩相当量 | | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |

※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

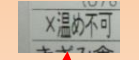


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。