

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉ときらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 豆腐のかに風あかけ 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきとベーコンの煮物 和風サラダ				
	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	191kcal	481kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	9.5g	14.4g	
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	13.2g	76.1g	
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	609mg	610mg	
	カリウム	215mg	287mg	カリウム	356mg	428mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	247mg	319mg	
	リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	99mg	176mg	リン	116mg	193mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の五目炒め 野菜のごま和え		★ごはん180g 子キンピカタ トマトソース 豚肉のマヨマスタード炒め ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鮭と豚肉のチャンプルー コーンサラダ				
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	23.8g	24.5g	脂質	15.3g	16.0g	
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	19.0g	81.9g	
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	633mg	634mg	
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	597mg	669mg	
	リン	188mg	265mg	リン	193mg	270mg	リン	191mg	268mg	リン	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g さわら味噌粕焼 インゲンソテー 鮭とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし				
	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	343kcal	633kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	45.1g	108.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	890mg	962mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	442mg	514mg	カリウム	454mg	526mg	
	リン	234mg	311mg	リン	221mg	298mg	リン	200mg	277mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.9g	55.6g	
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.7g	46.8g	
	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	45.1g	233.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	49.4g	238.1g	
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	
	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1298mg	1514mg	
	リン	563mg	794mg	リン	548mg	779mg	リン	490mg	721mg	リン	454mg	685mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
	合計	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g	
脂質		44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	44.9g	47.0g	
炭水化物		105.7g	294.4g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	79.9g	268.6g	
ナトリウム		1845mg	1848mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	
カリウム		1669mg	1885mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1412mg	1628mg	
リン		577mg	808mg	リン	562mg	793mg	リン	502mg	733mg	リン	460mg	691mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	44.9g	47.0g	
	炭水化物	105.7g	294.4g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	79.9g	268.6g	
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	
	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1412mg	1628mg	
	リン	577mg	808mg	リン	562mg	793mg	リン	502mg	733mg	リン	460mg	691mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	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

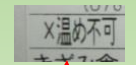


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。