

(たんぱく60g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180g 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え		★ごはん180g スクランブルエッグ 切干大根煮 南瓜とツナのサラダ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 ジャガ芋の中華炒め パンパンジーサラダ				
	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	212kcal	502kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	6.3g	11.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.2g	8.9g	
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	676mg	677mg	
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	271mg	343mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	498mg	586mg	
	リン	176mg	253mg	リン	85mg	162mg	リン	162mg	239mg	リン	129mg	206mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 根菜入りハンバーグ オニオンソテー ひき肉と豆腐のまよ煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g メバルみりん焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g クリーム煮込みハンバーグ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え				
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.3g	16.0g	
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	598mg	599mg	
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	535mg	607mg	
	リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	122mg	199mg	リン	182mg	259mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ		◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g ホットケーキのこま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖のこまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボウ春雨		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホットケーキの磯辺焼 人参クラッセ 豚肉としめじの生妻バター風味 玉子アスパラサラダ				
	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	305kcal	595kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	
	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	20.0g	82.9g	
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	680mg	681mg	
	カリウム	599mg	671mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	414mg	486mg	
	リン	234mg	311mg	リン	212mg	289mg	リン	246mg	323mg	リン	187mg	264mg	
	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	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.6g	47.7g	
	炭水化物	52.3g	241.0g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	58.5g	247.2g	
	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	
	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1375mg	1591mg	
	リン	598mg	829mg	リン	506mg	737mg	リン	530mg	761mg	リン	498mg	729mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	
脂質		47.8g	49.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.8g	47.9g	
炭水化物		75.3g	264.0g	炭水化物	96.0g	284.7g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	81.5g	270.2g	
ナトリウム		1872mg	1875mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	
カリウム		1685mg	1901mg	カリウム	1736mg	1952mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1488mg	1704mg	
リン		610mg	841mg	リン	520mg	751mg	リン	536mg	767mg	リン	510mg	741mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	
脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.8g	47.9g		
炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	96.0g	284.7g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	81.5g	270.2g		
ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1960mg	1963mg		
カリウム	1685mg	1901mg	カリウム	1736mg	1952mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1488mg	1704mg		
リン	610mg	841mg	リン	520mg	751mg	リン	536mg	767mg	リン	510mg	741mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

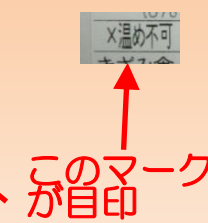


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。