

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおき炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ		
	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		
	エネルギー	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	215kcal	505kcal	181kcal	471kcal	206kcal	496kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	7.2g	12.1g	7.8g	12.7g	10.6g	15.5g	8.8g	13.7g
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	14.2g	14.9g	7.6g	8.3g	9.4g	10.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	20.2g	83.1g	15.9g	78.8g	19.3g	82.2g	21.4g	84.3g
	ナトリウム	535mg	536mg	333mg	334mg	741mg	742mg	620mg	621mg	742mg	743mg
	カリウム	488mg	560mg	383mg	455mg	320mg	392mg	582mg	654mg	310mg	382mg
	リン	133mg	210mg	144mg	221mg	103mg	180mg	160mg	237mg	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 ヒーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		
	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		
	エネルギー	320kcal	610kcal	314kcal	604kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	15.3g	20.2g	14.8g	19.7g	12.6g	17.5g	17.2g	22.1g
	脂質	22.0g	22.7g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	19.1g	19.8g	12.0g	12.7g
	炭水化物	14.9g	77.8g	22.2g	85.1g	20.7g	83.6g	20.7g	83.6g	14.9g	77.8g
	ナトリウム	648mg	649mg	839mg	840mg	578mg	579mg	721mg	722mg	674mg	675mg
	カリウム	426mg	498mg	624mg	696mg	506mg	578mg	482mg	554mg	514mg	586mg
	リン	179mg	256mg	209mg	286mg	207mg	284mg	173mg	250mg	182mg	259mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚バラ肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 菜の花のおひたし		
	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		
	エネルギー	272kcal	562kcal	281kcal	571kcal	301kcal	591kcal	287kcal	577kcal	312kcal	602kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	17.4g	22.3g	17.7g	22.6g	17.8g	22.7g	13.9g	18.8g
	脂質	11.6g	12.3g	12.6g	13.3g	17.2g	17.9g	16.7g	17.4g	20.3g	21.0g
	炭水化物	27.1g	90.0g	25.9g	88.8g	18.4g	81.3g	15.4g	78.3g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	817mg	818mg	805mg	806mg	710mg	711mg	808mg	809mg
	カリウム	736mg	808mg	591mg	663mg	567mg	639mg	513mg	585mg	576mg	648mg
	リン	210mg	287mg	197mg	274mg	188mg	265mg	263mg	340mg	182mg	259mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.1g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g
夕食	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		
	エネルギー	812kcal	1682kcal	839kcal	1709kcal	802kcal	1672kcal	774kcal	1644kcal	760kcal	1630kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.9g	54.6g	40.3g	55.0g	41.0g	55.7g	39.9g	54.6g
	脂質	47.5g	49.6g	45.5g	47.6g	46.6g	48.7g	43.4g	45.5g	41.7g	43.8g
	炭水化物	57.4g	246.1g	68.3g	257.0g	55.0g	243.7g	55.4g	244.1g	53.6g	242.3g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	1989mg	1992mg	2124mg	2127mg	2051mg	2054mg	2224mg	2227mg
	カリウム	1650mg	1866mg	1598mg	1814mg	1393mg	1609mg	1577mg	1793mg	1400mg	1616mg
	リン	522mg	753mg	550mg	781mg	498mg	729mg	596mg	827mg	485mg	716mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	5.0g	5.0g	5.4g	5.5g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g
	合計	エネルギー	940kcal	1810kcal	935kcal	1805kcal	928kcal	1798kcal	902kcal	1772kcal	886kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	40.7g	55.4g	40.9g	55.6g	41.8g	56.5g	40.5g	55.2g
脂質		47.7g	49.8g	45.7g	47.8g	46.8g	48.9g	43.6g	45.7g	41.9g	44.0g
炭水化物		88.3g	277.0g	91.3g	280.0g	85.5g	274.2g	86.3g	275.0g	84.1g	272.8g
ナトリウム		2070mg	2073mg	1995mg	1998mg	2126mg	2129mg	2057mg	2060mg	2226mg	2229mg
カリウム		1770mg	1986mg	1711mg	1927mg	1507mg	1723mg	1697mg	1913mg	1514mg	1730mg
リン		536mg	767mg	562mg	793mg	504mg	735mg	610mg	841mg	491mg	722mg
食塩相当量		5.2g	5.3g	5.0g	5.0g	5.4g	5.5g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g

※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、商品は消費期限内に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。

このマークが目印



- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。