

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)		
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 パジルポテトチキン スープキャベツ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリネサラダ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 切干大根煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートおさつ インゲンのごま和え		
	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	186kcal	429kcal	254kcal	497kcal	279kcal	522kcal	225kcal	468kcal	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	9.0g	13.1g	6.2g	10.3g	8.0g	12.1g	5.2g	9.3g
	脂質	4.8g	5.4g	12.7g	13.3g	17.7g	18.3g	13.1g	13.7g	10.3g	10.9g
	炭水化物	30.4g	83.2g	25.9g	78.7g	23.5g	76.3g	18.2g	71.0g	40.9g	93.7g
	ナトリウム	631mg	632mg	688mg	689mg	790mg	791mg	610mg	611mg	299mg	300mg
	カリウム	497mg	558mg	403mg	464mg	391mg	452mg	316mg	377mg	554mg	615mg
	リン	111mg	176mg	117mg	182mg	89mg	154mg	110mg	175mg	128mg	193mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.8g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 肉丼の具 春雨タンタン コールスローサラダ		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののりみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 中華うま煮炒め インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のヒリ辛煮 マゼドニアンサラダ		
	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	383kcal	626kcal	433kcal	676kcal	368kcal	611kcal	396kcal	639kcal	347kcal	590kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	11.3g	15.4g	9.2g	13.3g	14.1g	18.2g	11.8g	15.9g
	脂質	25.2g	25.8g	30.0g	30.6g	25.1g	25.7g	28.7g	29.3g	23.4g	24.0g
	炭水化物	28.7g	81.5g	28.6g	81.4g	27.6g	80.4g	19.1g	71.9g	19.6g	72.4g
	ナトリウム	814mg	815mg	901mg	902mg	631mg	632mg	678mg	679mg	857mg	858mg
	カリウム	624mg	685mg	481mg	542mg	528mg	589mg	489mg	550mg	484mg	545mg
	リン	166mg	231mg	168mg	233mg	142mg	207mg	196mg	261mg	181mg	246mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ ジャガ芋きんぴら ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スバサラダ		★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ		
	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	397kcal	640kcal	288kcal	531kcal	317kcal	560kcal	344kcal	587kcal	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	10.6g	14.7g	15.9g	20.0g	8.6g	12.7g	10.9g	15.0g
	脂質	24.5g	25.1g	13.4g	14.0g	14.3g	14.9g	18.6g	19.2g	23.4g	24.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	31.1g	83.9g	31.1g	83.9g	33.6g	86.4g	24.9g	77.7g
	ナトリウム	658mg	659mg	688mg	689mg	543mg	544mg	682mg	683mg	713mg	714mg
	カリウム	550mg	611mg	476mg	537mg	708mg	769mg	431mg	492mg	389mg	450mg
	リン	175mg	240mg	124mg	189mg	175mg	240mg	112mg	177mg	132mg	197mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	966kcal	1695kcal	975kcal	1704kcal	964kcal	1693kcal	965kcal	1694kcal	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	30.9g	43.2g	31.3g	43.6g	30.7g	43.0g	27.9g	40.2g
	脂質	54.5g	56.3g	56.1g	57.9g	57.1g	58.9g	60.4g	62.2g	57.1g	58.9g
	炭水化物	91.2g	249.6g	85.6g	244.0g	82.2g	240.6g	70.9g	229.3g	85.4g	243.8g
	ナトリウム	2103mg	2106mg	2277mg	2280mg	1964mg	1967mg	1970mg	1973mg	1869mg	1872mg
	カリウム	1671mg	1854mg	1360mg	1543mg	1627mg	1810mg	1236mg	1419mg	1427mg	1610mg
	リン	452mg	647mg	409mg	604mg	406mg	601mg	418mg	613mg	441mg	636mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.7g	5.9g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g
	合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	1023kcal	1752kcal	1027kcal	1756kcal	1029kcal	1758kcal	1025kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	31.3g	43.6g	31.6g	43.9g	31.1g	43.4g	28.3g	40.6g
脂質		54.6g	56.4g	56.2g	58.0g	57.2g	59.0g	60.5g	62.3g	57.2g	59.0g
炭水化物		106.7g	265.1g	97.1g	255.5g	97.4g	255.8g	86.4g	244.8g	96.9g	255.3g
ナトリウム		2106mg	2109mg	2280mg	2283mg	1965mg	1968mg	1973mg	1976mg	1872mg	1875mg
カリウム		1731mg	1914mg	1416mg	1599mg	1684mg	1867mg	1296mg	1479mg	1483mg	1666mg
リン		459mg	654mg	415mg	610mg	409mg	604mg	425mg	620mg	447mg	642mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.7g	5.9g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g

※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。