

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	豆腐のツナあんかけ	キャベツと豚肉のカキソース炒め	肉団子の玉ねぎあん	野菜入りトマトビーンズ	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	
	大根と人参のきんぴら	白菜の煮ひたし	ジャガ芋の中華炒め	ふきと人参の甘露煮	きんぴら	平さやいんげん	春雨の甘酢炒め	オクラのペペロンチーノ	切干大根のコンソメ炒め	ひき肉と豆腐のうま煮	
	さつま芋サラダ	キャロットエッグ	コンニャクの辛味炒め	春雨とツナのサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ	ナスの挽肉炒め	コボウのピリ辛サラダ	クリinumコロツケ	かにかまサラダ	れんこんとひじきのサラダ	
	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	273kcal	516kcal	180kcal	423kcal	212kcal	455kcal	243kcal	486kcal	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	5.1g	9.2g	6.9g	11.0g	7.8g	11.9g	4.6g	8.7g
	脂質	14.0g	14.6g	10.5g	11.1g	12.6g	13.2g	14.7g	15.3g	19.5g	20.1g
	炭水化物	30.1g	82.9g	16.9g	69.7g	18.2g	71.0g	19.3g	72.1g	19.9g	72.7g
ナトリウム	597mg	598mg	340mg	341mg	610mg	611mg	671mg	672mg	548mg	549mg	
カリウム	636mg	697mg	360mg	421mg	451mg	512mg	382mg	443mg	524mg	585mg	
リン	147mg	212mg	82mg	147mg	96mg	161mg	110mg	175mg	93mg	158mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	0.9g	0.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	まぐろカツ	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	まぐろカツ	
	ジャガ芋の洋風あんかけ	人参グラッセ	一口ナスのオランダ煮	人参グラッセ	人参のレモン煮	ジャガ芋の洋風あんかけ	人参グラッセ	一口ナスのオランダ煮	人参グラッセ	人参のレモン煮	
	スパゲティサラダ	竹輪のごま炒め	和風マヨネーズ和え	赤玉南瓜煮	竹輪と菜の花の煮物	スパゲティサラダ	さっぱりポテトサラダ		ハムの和風サラダ	マカロニとパプリカのサラダ	
	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	399kcal	642kcal	396kcal	639kcal	393kcal	636kcal	385kcal	628kcal	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	14.2g	18.3g	9.2g	13.3g	12.2g	16.3g	12.0g	16.1g
	脂質	25.3g	25.9g	26.1g	26.7g	19.9g	20.5g	21.5g	22.1g	18.3g	18.9g
	炭水化物	31.3g	84.1g	23.5g	76.3g	45.1g	97.9g	35.4g	88.2g	35.2g	88.0g
ナトリウム	660mg	661mg	731mg	732mg	673mg	674mg	645mg	646mg	661mg	662mg	
カリウム	570mg	631mg	546mg	607mg	655mg	716mg	634mg	695mg	346mg	407mg	
リン	163mg	228mg	183mg	248mg	162mg	227mg	171mg	236mg	173mg	238mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	まぐろカツ	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	まぐろカツ	
	ジャガ芋の洋風あんかけ	人参グラッセ	一口ナスのオランダ煮	人参グラッセ	人参のレモン煮	ジャガ芋の洋風あんかけ	人参グラッセ	一口ナスのオランダ煮	人参グラッセ	人参のレモン煮	
	スパゲティサラダ	竹輪のごま炒め	和風マヨネーズ和え	赤玉南瓜煮	竹輪と菜の花の煮物	スパゲティサラダ	さっぱりポテトサラダ		ハムの和風サラダ	マカロニとパプリカのサラダ	
	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	978kcal	1707kcal	966kcal	1695kcal	966kcal	1695kcal	976kcal	1705kcal	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	28.0g	40.3g	27.5g	39.8g	29.6g	41.9g	28.2g	40.5g
	脂質	56.6g	58.4g	55.7g	57.5g	57.7g	59.5g	62.1g	63.9g	62.2g	64.0g
	炭水化物	89.6g	248.0g	83.8g	242.2g	85.0g	243.4g	71.9g	230.3g	74.8g	233.2g
ナトリウム	1949mg	1952mg	1720mg	1723mg	1666mg	1669mg	1922mg	1925mg	2068mg	2071mg	
カリウム	1735mg	1918mg	1362mg	1545mg	1445mg	1628mg	1484mg	1667mg	1352mg	1535mg	
リン	497mg	692mg	396mg	591mg	396mg	591mg	403mg	598mg	431mg	626mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	28.3g	40.6g	27.9g	40.2g	29.6g	41.9g	28.5g	40.8g
	脂質	56.7g	58.5g	55.8g	57.6g	57.8g	59.6g	62.2g	64.0g	62.3g	64.1g
	炭水化物	101.1g	259.5g	99.0g	257.4g	100.5g	258.9g	83.4g	241.8g	90.0g	248.4g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	1721mg	1724mg	1669mg	1672mg	1925mg	1928mg	2069mg	2072mg
	カリウム	1791mg	1974mg	1419mg	1602mg	1505mg	1688mg	1540mg	1723mg	1409mg	1592mg
	リン	503mg	698mg	399mg	594mg	403mg	598mg	409mg	604mg	434mg	629mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	1026kcal	1755kcal	1026kcal	1755kcal	1030kcal	1759kcal	1024kcal	1753kcal	1041kcal	1770kcal

※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。