

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ ごま風味炒め 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 人参とさつま揚げの金平 キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ パインキョロットラペ		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 白菜の煮ひたし 葉の花のツナごま和え			
	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	296kcal	539kcal	200kcal	443kcal	249kcal	492kcal	248kcal	491kcal	206kcal	449kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g	8.9g	13.0g	5.8g	9.9g	6.6g	10.7g	10.3g	14.4g	
	脂質	20.3g	20.9g	10.7g	11.3g	9.6g	10.2g	14.9g	15.5g	9.3g	9.9g	
	炭水化物	20.5g	73.3g	16.4g	69.2g	34.6g	87.4g	23.4g	76.2g	22.5g	75.3g	
	ナトリウム	579mg	580mg	543mg	544mg	598mg	599mg	545mg	546mg	575mg	576mg	
	カリウム	367mg	428mg	433mg	494mg	490mg	551mg	434mg	495mg	481mg	542mg	
	リン	85mg	150mg	110mg	175mg	99mg	164mg	100mg	165mg	159mg	224mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の菖田揚 きのこあん 小倉金時 マリーネサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ		★ごはん150g お魚ザンギ ブロッコリー ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 塩ダレポーク 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー けんちん煮 スパゲティサラダ			
	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	337kcal	580kcal	345kcal	588kcal	369kcal	612kcal	363kcal	606kcal	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	6.6g	10.7g	9.4g	13.5g	10.7g	14.8g	6.0g	10.1g	
	脂質	17.5g	18.1g	18.5g	19.1g	25.6g	26.2g	22.3g	22.9g	20.1g	20.7g	
	炭水化物	32.3g	85.1g	36.7g	89.5g	27.7g	80.5g	27.2g	80.0g	26.9g	79.7g	
	ナトリウム	389mg	390mg	686mg	687mg	912mg	913mg	596mg	597mg	819mg	820mg	
	カリウム	545mg	606mg	503mg	564mg	417mg	478mg	649mg	710mg	448mg	509mg	
	リン	160mg	225mg	102mg	167mg	134mg	199mg	169mg	234mg	98mg	163mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 青菜のわさび和え		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ハッシュドポーク マカロニの和風ソテー ポテトビーンズサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 中華うま煮炒め パスタのサラダ		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g フリ田菜 オニオンソテー 春雨タンタン マセドニアンサラダ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ナスの挽肉炒め キャロットエッグ			
	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	342kcal	585kcal	442kcal	685kcal	356kcal	599kcal	365kcal	608kcal	464kcal	707kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	14.2g	18.3g	12.1g	16.2g	12.2g	16.3g	8.7g	12.8g	
	脂質	25.5g	26.1g	24.5g	25.1g	22.0g	22.6g	23.9g	24.5g	34.4g	35.0g	
	炭水化物	18.8g	71.6g	39.8g	92.6g	26.0g	78.8g	23.5g	76.3g	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	728mg	729mg	870mg	871mg	812mg	813mg	662mg	663mg	728mg	729mg	
	カリウム	505mg	566mg	493mg	554mg	345mg	406mg	431mg	492mg	550mg	611mg	
	リン	142mg	207mg	189mg	254mg	137mg	202mg	130mg	195mg	116mg	181mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
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	975kcal	1704kcal	987kcal	1716kcal	974kcal	1703kcal	976kcal	1705kcal	984kcal	1713kcal	
	たんぱく質	29.8g	42.1g	29.7g	42.0g	27.3g	39.6g	29.5g	41.8g	25.0g	37.3g	
	脂質	63.3g	65.1g	53.7g	55.5g	57.2g	59.0g	61.1g	62.9g	63.8g	65.6g	
	炭水化物	71.6g	230.0g	92.9g	251.3g	88.3g	246.7g	74.1g	232.5g	79.4g	237.8g	
	ナトリウム	1696mg	1699mg	2099mg	2102mg	2322mg	2325mg	1803mg	1806mg	2122mg	2125mg	
	カリウム	1417mg	1600mg	1429mg	1612mg	1252mg	1435mg	1514mg	1697mg	1479mg	1662mg	
	リン	387mg	582mg	401mg	596mg	370mg	565mg	399mg	594mg	373mg	568mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	4.6g	4.6g	5.5g	5.5g	
	合計	エネルギー	1038kcal	1767kcal	1051kcal	1780kcal	1022kcal	1751kcal	1039kcal	1768kcal	1048kcal	1777kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	30.1g	42.4g	27.7g	40.0g	29.8g	42.1g	25.4g	37.7g	
脂質		63.4g	65.2g	53.8g	55.6g	57.3g	59.1g	61.2g	63.0g	63.9g	65.7g	
炭水化物		86.8g	245.2g	108.4g	266.8g	99.8g	258.2g	89.3g	247.7g	94.9g	253.3g	
ナトリウム		1697mg	1700mg	2102mg	2105mg	2325mg	2328mg	1804mg	1807mg	2125mg	2128mg	
カリウム		1474mg	1657mg	1489mg	1672mg	1308mg	1491mg	1571mg	1754mg	1539mg	1722mg	
リン		390mg	585mg	408mg	603mg	376mg	571mg	402mg	597mg	380mg	575mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	4.6g	4.6g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	1051kcal	1780kcal	1022kcal	1751kcal	1039kcal	1768kcal	1048kcal	1777kcal
		たんぱく質	30.1g	42.4g	30.1g	42.4g	27.7g	40.0g	29.8g	42.1g	25.4g	37.7g
	脂質	63.4g	65.2g	53.8g	55.6g	57.3g	59.1g	61.2g	63.0g	63.9g	65.7g	
	炭水化物	86.8g	245.2g	108.4g	266.8g	99.8g	258.2g	89.3g	247.7g	94.9g	253.3g	
	ナトリウム	1697mg	1700mg	2102mg	2105mg	2325mg	2328mg	1804mg	1807mg	2125mg	2128mg	
	カリウム	1474mg	1657mg	1489mg	1672mg	1308mg	1491mg	1571mg	1754mg	1539mg	1722mg	
	リン	390mg	585mg	408mg	603mg	376mg	571mg	402mg	597mg	380mg	575mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	4.6g	4.6g	5.5g	5.5g	

※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。