

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ ナスの油炒め 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ		★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおき炒め パスタのサラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み 四色なます		
	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	334kcal	577kcal	312kcal	555kcal	301kcal	544kcal	257kcal	500kcal	234kcal	477kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	6.7g	10.8g	5.0g	9.1g	6.7g	10.8g	6.7g	10.8g
	脂質	25.4g	26.0g	17.3g	17.9g	20.5g	21.1g	18.2g	18.8g	11.2g	11.8g
	炭水化物	22.3g	75.1g	32.4g	85.2g	24.3g	77.1g	15.0g	67.8g	26.1g	78.9g
	ナトリウム	602mg	603mg	528mg	529mg	722mg	723mg	448mg	449mg	786mg	787mg
	カリウム	406mg	467mg	478mg	539mg	336mg	397mg	131mg	192mg	574mg	635mg
	リン	68mg	133mg	118mg	183mg	78mg	143mg	103mg	168mg	115mg	180mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.1g	1.1g	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン		★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー けんちん煮 クリームコロッケ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー キャベツの和風カレー煮 たたきごぼう		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		
	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	337kcal	580kcal	331kcal	574kcal	333kcal	576kcal	334kcal	577kcal	348kcal	591kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	11.1g	15.2g	11.6g	15.7g	12.0g	16.1g	5.7g	9.8g
	脂質	18.6g	19.2g	19.2g	19.8g	20.9g	21.5g	20.5g	21.1g	22.8g	23.4g
	炭水化物	31.0g	83.8g	27.0g	79.8g	24.0g	76.8g	24.7g	77.5g	28.5g	81.3g
	ナトリウム	819mg	820mg	777mg	778mg	572mg	573mg	630mg	631mg	636mg	637mg
	カリウム	518mg	579mg	409mg	470mg	299mg	360mg	445mg	506mg	380mg	441mg
	リン	165mg	230mg	121mg	186mg	99mg	164mg	173mg	238mg	86mg	151mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 野菜炒め マカロニサラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのベロソテー 大根と人参のきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 明太春雨サラダ		★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさつと煮 ポテトサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ フロッコリー ごま風味炒め さつま芋サラダ		
	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	312kcal	555kcal	317kcal	560kcal	328kcal	571kcal	385kcal	628kcal	386kcal	629kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	6.9g	11.0g	7.2g	11.3g	9.3g	13.4g	15.0g	19.1g
	脂質	19.8g	20.4g	17.8g	18.4g	20.9g	21.5g	24.4g	25.0g	22.3g	22.9g
	炭水化物	24.4g	77.2g	32.9g	85.7g	27.1g	79.9g	31.4g	84.2g	29.2g	82.0g
	ナトリウム	693mg	694mg	628mg	629mg	704mg	705mg	629mg	630mg	490mg	491mg
	カリウム	392mg	453mg	580mg	641mg	508mg	569mg	520mg	581mg	673mg	734mg
	リン	100mg	165mg	137mg	202mg	120mg	185mg	150mg	215mg	190mg	255mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	
夕食	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	983kcal	1712kcal	960kcal	1689kcal	962kcal	1691kcal	976kcal	1705kcal	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	24.9g	37.2g	24.7g	37.0g	23.8g	36.1g	28.0g	40.3g	27.4g	39.7g
	脂質	63.8g	65.6g	54.3g	56.1g	62.3g	64.1g	63.1g	64.9g	56.3g	58.1g
	炭水化物	77.7g	236.1g	92.3g	250.7g	75.4g	233.8g	71.1g	229.5g	83.8g	242.2g
	ナトリウム	2114mg	2117mg	1933mg	1936mg	1998mg	2001mg	1707mg	1710mg	1912mg	1915mg
	カリウム	1316mg	1499mg	1467mg	1650mg	1143mg	1326mg	1096mg	1279mg	1627mg	1810mg
	リン	333mg	528mg	376mg	571mg	297mg	492mg	426mg	621mg	391mg	586mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g
	合計	エネルギー	1047kcal	1776kcal	1023kcal	1752kcal	1026kcal	1755kcal	1024kcal	1753kcal	1032kcal
たんぱく質		25.3g	37.6g	25.0g	37.3g	24.2g	36.5g	28.4g	40.7g	27.8g	40.1g
脂質		63.9g	65.7g	54.4g	56.2g	62.4g	64.2g	63.2g	65.0g	56.4g	58.2g
炭水化物		93.2g	251.6g	107.5g	265.9g	90.9g	249.3g	82.6g	241.0g	99.3g	257.7g
ナトリウム		2117mg	2120mg	1934mg	1937mg	2001mg	2004mg	1710mg	1713mg	1915mg	1918mg
カリウム		1376mg	1559mg	1524mg	1707mg	1203mg	1386mg	1152mg	1335mg	1687mg	1870mg
リン		340mg	535mg	379mg	574mg	304mg	499mg	432mg	627mg	398mg	593mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	4.3g	4.3g	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。