

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豆腐ステーキ	卵	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	白菜とがんもの煮物	麦	干草焼き	卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦		
	野菜炒め	卵麦	ナスの油炒め	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	さんぴら	麦		
	鶏肉とオクラの中華風	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	葉の花ときのこの酢味噌和え			
		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
	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.0g	77.9g
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	574mg	575mg	
カリウム	302mg	374mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg	
リン	104mg	181mg	リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	照焼チキン	麦	赤魚のおろし煮	麦	サワラのバジルオリーブ焼			
	大豆と椎茸の煮物	麦	フロッコリー		オクラのペペロンチーノ		鶏肉と春雨の中華煮	麦	平さやいんげん			
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	カリフラワーの塩炒め		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	フロッコリーの煮物	麦		
			蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		
		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	238kcal	528kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	14.5g	15.2g
炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	28.6g	91.5g	
ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	615mg	687mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	474mg	546mg	
リン	199mg	276mg	リン	162mg	239mg	リン	82mg	159mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉とキャベツの塩おかか		鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉丼の具	麦	ホークンジャー	麦		
	竹輪のごま炒め	麦	塩ゆでアスパラ		しめじのバター醤油パスタ	乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦		
	青菜のわさび和え	卵麦	豚すき	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
			野菜のピーナツ和え	麦落								
		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	311kcal	601kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g
脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g	
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g	
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg	
カリウム	537mg	609mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg	
リン	196mg	273mg	リン	220mg	297mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚肉とキャベツの塩おかか		鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉丼の具	麦	ホークンジャー	麦		
	竹輪のごま炒め	麦	塩ゆでアスパラ		しめじのバター醤油パスタ	乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦		
	青菜のわさび和え	卵麦	豚すき	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
			野菜のピーナツ和え	麦落								
		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	311kcal	601kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g	
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg	
カリウム	537mg	609mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg	
リン	196mg	273mg	リン	220mg	297mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豆腐ステーキ	卵	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	白菜とがんもの煮物	麦	干草焼き	卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦		
	野菜炒め	卵麦	ナスの油炒め	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	さんぴら	麦		
	鶏肉とオクラの中華風	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	葉の花ときのこの酢味噌和え			
		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
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	62.4g	251.1g
ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	
カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1552mg	1768mg	
リン	499mg	730mg	リン	498mg	729mg	リン	404mg	635mg	リン	508mg	739mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豆腐ステーキ	卵	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	白菜とがんもの煮物	麦	干草焼き	卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦		
	野菜炒め	卵麦	ナスの油炒め	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	さんぴら	麦		
	鶏肉とオクラの中華風	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	葉の花ときのこの酢味噌和え			
		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
	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	93.3g	282.0g
ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	
カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1672mg	1888mg	
リン	513mg	744mg	リン	504mg	735mg	リン	416mg	647mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

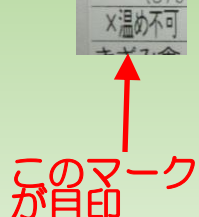


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。