

(たんぱく60g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180g 三井寺煮 小車麩煮 えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキヤベツ 乳麦落		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜と豚肉の煮びたし キヤベツのピーナツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリネサラダ 卵乳麦		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) 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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	208kcal	498kcal	140kcal	430kcal	220kcal	510kcal	264kcal	554kcal	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	11.7g	16.6g	10.0g	14.9g	7.9g	12.8g	9.8g	14.7g	10.7g	15.6g	
	脂質	11.1g	11.8g	5.3g	6.0g	14.3g	15.0g	14.3g	15.0g	8.0g	8.7g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	13.8g	76.7g	15.1g	78.0g	24.2g	87.1g	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	688mg	689mg	551mg	552mg	721mg	722mg	704mg	705mg	526mg	527mg	
	カリウム	357mg	429mg	442mg	514mg	354mg	426mg	453mg	525mg	483mg	555mg	
	リン	165mg	242mg	137mg	214mg	101mg	178mg	132mg	209mg	175mg	252mg	
	食塩相当量	1.7g	1.8g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ		★ごはん180g 鶏もも竜田揚げ コーンソテー ひとくちがまんも煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
	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	319kcal	609kcal	320kcal	610kcal	337kcal	627kcal	278kcal	568kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	14.3g	19.2g	14.5g	19.4g	15.2g	20.1g	17.1g	22.0g	15.0g	19.9g	
	脂質	20.5g	21.2g	23.4g	24.1g	23.2g	23.9g	14.2g	14.9g	18.0g	18.7g	
	炭水化物	17.7g	80.6g	11.8g	74.7g	16.5g	79.4g	19.9g	82.8g	22.8g	85.7g	
	ナトリウム	672mg	673mg	526mg	527mg	777mg	778mg	751mg	752mg	710mg	711mg	
	カリウム	525mg	597mg	478mg	550mg	287mg	359mg	607mg	679mg	438mg	510mg	
	リン	188mg	265mg	213mg	290mg	166mg	243mg	213mg	290mg	172mg	249mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参クラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キヤベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	292kcal	582kcal	331kcal	621kcal	256kcal	546kcal	260kcal	550kcal	268kcal	558kcal	
	たんぱく質	15.4g	20.3g	14.7g	19.6g	17.1g	22.0g	12.1g	17.0g	13.0g	17.9g	
	脂質	17.7g	18.4g	17.9g	18.6g	12.1g	12.8g	13.6g	14.3g	16.5g	17.2g	
	炭水化物	19.3g	82.2g	28.7g	91.6g	19.5g	82.4g	22.8g	85.7g	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	642mg	643mg	769mg	770mg	611mg	612mg	570mg	571mg	711mg	712mg	
	カリウム	571mg	643mg	595mg	667mg	806mg	878mg	566mg	638mg	492mg	564mg	
	リン	216mg	293mg	187mg	264mg	211mg	288mg	160mg	237mg	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.4g	1.5g	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	819kcal	1689kcal	791kcal	1661kcal	813kcal	1683kcal	802kcal	1672kcal	811kcal	1681kcal	
	たんぱく質	41.4g	56.1g	39.2g	53.9g	40.2g	54.9g	39.0g	53.7g	38.7g	53.4g	
	脂質	49.3g	51.4g	46.6g	48.7g	49.6g	51.7g	42.1g	44.2g	42.5g	44.6g	
	炭水化物	53.4g	242.1g	54.3g	243.0g	51.1g	239.8g	66.9g	255.6g	66.9g	255.6g	
	ナトリウム	2002mg	2005mg	1846mg	1849mg	2109mg	2112mg	2025mg	2028mg	1947mg	1950mg	
	カリウム	1453mg	1669mg	1515mg	1731mg	1447mg	1663mg	1626mg	1842mg	1413mg	1629mg	
	リン	569mg	800mg	537mg	768mg	478mg	709mg	505mg	736mg	502mg	733mg	
	食塩相当量	5.0g	5.1g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	915kcal	1785kcal	917kcal	1787kcal	941kcal	1811kcal	898kcal	1768kcal	937kcal	1807kcal
たんぱく質		42.2g	56.9g	39.8g	54.5g	41.0g	55.7g	39.8g	54.5g	39.3g	54.0g	
脂質		49.5g	51.6g	46.8g	48.9g	49.8g	51.9g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	
炭水化物		76.4g	265.1g	84.8g	273.5g	82.0g	270.7g	89.9g	278.6g	97.4g	286.1g	
ナトリウム		2008mg	2011mg	1848mg	1851mg	2115mg	2118mg	2031mg	2034mg	1949mg	1952mg	
カリウム		1566mg	1782mg	1629mg	1845mg	1567mg	1783mg	1739mg	1955mg	1527mg	1743mg	
リン		581mg	812mg	543mg	774mg	492mg	723mg	517mg	748mg	508mg	739mg	
食塩相当量		5.0g	5.1g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	915kcal	1785kcal	917kcal	1787kcal	941kcal	1811kcal	898kcal	1768kcal	937kcal	1807kcal
		たんぱく質	42.2g	56.9g	39.8g	54.5g	41.0g	55.7g	39.8g	54.5g	39.3g	54.0g
	脂質	49.5g	51.6g	46.8g	48.9g	49.8g	51.9g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	
	炭水化物	76.4g	265.1g	84.8g	273.5g	82.0g	270.7g	89.9g	278.6g	97.4g	286.1g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	1848mg	1851mg	2115mg	2118mg	2031mg	2034mg	1949mg	1952mg	
	カリウム	1566mg	1782mg	1629mg	1845mg	1567mg	1783mg	1739mg	1955mg	1527mg	1743mg	
	リン	581mg	812mg	543mg	774mg	492mg	723mg	517mg	748mg	508mg	739mg	
	食塩相当量	5.0g	5.1g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	

※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。