

(たんぱく60g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180g 鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 厚焼玉子 切干大根のコンソメ炒め キャ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	210kcal	500kcal	181kcal	471kcal	243kcal	533kcal	159kcal	449kcal	181kcal	471kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.7g	5.5g	10.4g	10.1g	15.0g	10.5g	15.4g	8.8g	13.7g	
	脂質	9.0g	9.7g	7.9g	8.6g	9.9g	10.6g	6.6g	7.3g	10.2g	10.9g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	23.2g	86.1g	27.9g	90.8g	13.9g	76.8g	14.5g	77.4g	
	ナトリウム	682mg	683mg	616mg	617mg	602mg	603mg	737mg	738mg	594mg	595mg	
	カリウム	355mg	427mg	421mg	493mg	511mg	583mg	511mg	583mg	234mg	306mg	
	リン	128mg	205mg	97mg	174mg	156mg	233mg	174mg	251mg	111mg	188mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 肉野菜煮込み パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参クラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 レインボー春雨		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 フロッコリー 豚と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆とごぼうの煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ			
	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	347kcal	637kcal	300kcal	590kcal	345kcal	635kcal	340kcal	630kcal	306kcal	596kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	18.4g	23.3g	16.5g	21.4g	14.8g	19.7g	14.4g	19.3g	
	脂質	17.3g	18.0g	18.4g	19.1g	19.8g	20.5g	20.9g	21.6g	13.2g	13.9g	
	炭水化物	26.6g	89.5g	13.0g	75.9g	22.9g	85.8g	21.5g	84.4g	30.2g	93.1g	
	ナトリウム	741mg	742mg	780mg	781mg	657mg	658mg	728mg	729mg	694mg	695mg	
	カリウム	499mg	571mg	548mg	620mg	447mg	519mg	353mg	425mg	920mg	992mg	
	リン	201mg	278mg	107mg	184mg	149mg	226mg	140mg	217mg	222mg	299mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参クラッセ カリフラワーの煮物 春雨フルーツサラダ			
	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	280kcal	570kcal	346kcal	636kcal	242kcal	532kcal	328kcal	618kcal	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	15.4g	20.3g	12.0g	16.9g	13.2g	18.1g	15.5g	20.4g	
	脂質	16.9g	17.6g	22.2g	22.9g	11.9g	12.6g	21.2g	21.9g	18.3g	19.0g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	21.6g	84.5g	23.8g	86.7g	19.8g	82.7g	16.6g	79.5g	
	ナトリウム	645mg	646mg	620mg	621mg	776mg	777mg	703mg	704mg	605mg	606mg	
	カリウム	544mg	616mg	517mg	589mg	513mg	585mg	470mg	542mg	460mg	532mg	
	リン	190mg	267mg	188mg	265mg	146mg	223mg	188mg	265mg	58mg	135mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
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	837kcal	1707kcal	827kcal	1697kcal	830kcal	1700kcal	827kcal	1697kcal	827kcal	1697kcal	
	たんぱく質	42.1g	56.8g	39.3g	54.0g	38.6g	53.3g	38.5g	53.2g	38.7g	53.4g	
	脂質	43.2g	45.3g	48.5g	50.6g	41.6g	43.7g	48.7g	50.8g	41.7g	43.8g	
	炭水化物	64.2g	252.9g	57.8g	246.5g	74.6g	263.3g	55.2g	243.9g	61.3g	250.0g	
	ナトリウム	2068mg	2071mg	2016mg	2019mg	2035mg	2038mg	2168mg	2171mg	1893mg	1896mg	
	カリウム	1398mg	1614mg	1486mg	1702mg	1471mg	1687mg	1334mg	1550mg	1614mg	1830mg	
	リン	519mg	750mg	392mg	623mg	451mg	682mg	502mg	733mg	391mg	622mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	933kcal	1803kcal	953kcal	1823kcal	958kcal	1828kcal	923kcal	1793kcal	913kcal	1783kcal
たんぱく質		42.9g	57.6g	39.9g	54.6g	39.4g	54.1g	39.3g	54.0g	39.5g	54.2g	
脂質		43.4g	45.5g	48.7g	50.8g	41.8g	43.9g	48.9g	51.0g	41.9g	44.0g	
炭水化物		87.2g	275.9g	88.3g	277.0g	105.5g	294.2g	78.2g	266.9g	92.2g	280.9g	
ナトリウム		2074mg	2077mg	2018mg	2021mg	2041mg	2044mg	2174mg	2177mg	1899mg	1902mg	
カリウム		1511mg	1727mg	1600mg	1816mg	1591mg	1807mg	1447mg	1663mg	1734mg	1950mg	
リン		531mg	762mg	398mg	629mg	465mg	696mg	514mg	745mg	405mg	636mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	933kcal	1803kcal	953kcal	1823kcal	958kcal	1828kcal	923kcal	1793kcal	913kcal	1783kcal
		たんぱく質	42.9g	57.6g	39.9g	54.6g	39.4g	54.1g	39.3g	54.0g	39.5g	54.2g
	脂質	43.4g	45.5g	48.7g	50.8g	41.8g	43.9g	48.9g	51.0g	41.9g	44.0g	
	炭水化物	87.2g	275.9g	88.3g	277.0g	105.5g	294.2g	78.2g	266.9g	92.2g	280.9g	
	ナトリウム	2074mg	2077mg	2018mg	2021mg	2041mg	2044mg	2174mg	2177mg	1899mg	1902mg	
	カリウム	1511mg	1727mg	1600mg	1816mg	1591mg	1807mg	1447mg	1663mg	1734mg	1950mg	
	リン	531mg	762mg	398mg	629mg	465mg	696mg	514mg	745mg	405mg	636mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	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。