

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)		3月1日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げののどろみ煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 麩とえのきのさっと煮 マッシュサラダ			
	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	281kcal	524kcal	305kcal	548kcal	265kcal	508kcal	259kcal	502kcal	259kcal	502kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	7.8g	11.9g	4.6g	8.7g	8.5g	12.6g	6.4g	10.5g	
	脂質	18.9g	19.5g	18.2g	18.8g	16.4g	17.0g	15.3g	15.9g	18.6g	19.2g	
	炭水化物	22.2g	75.0g	28.8g	81.6g	24.0g	76.8g	21.2g	74.0g	16.1g	68.9g	
	ナトリウム	613mg	614mg	596mg	597mg	664mg	665mg	545mg	546mg	536mg	537mg	
	カリウム	465mg	526mg	582mg	643mg	429mg	490mg	458mg	519mg	321mg	382mg	
	リン	102mg	167mg	135mg	200mg	77mg	142mg	146mg	211mg	98mg	163mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ		★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め さつま芋の甘露煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨としめじの炒め物 和風サラダ		
		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	374kcal	617kcal	313kcal	556kcal	338kcal	581kcal	329kcal	572kcal
たんぱく質		10.3g	14.4g	12.5g	16.6g	8.4g	12.5g	11.6g	15.7g	8.0g	12.1g	
脂質		19.4g	20.0g	22.1g	22.7g	17.3g	17.9g	18.4g	19.0g	11.8g	12.4g	
炭水化物		30.2g	83.0g	29.4g	82.2g	30.2g	83.0g	28.9g	81.7g	49.1g	101.9g	
ナトリウム		769mg	770mg	629mg	630mg	640mg	641mg	648mg	649mg	878mg	879mg	
カリウム		535mg	596mg	440mg	501mg	670mg	731mg	461mg	522mg	491mg	552mg	
リン		159mg	224mg	131mg	196mg	128mg	193mg	104mg	169mg	139mg	204mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	2.2g	2.2g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 塩ゆでアスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニサラダ		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 揚げナスの煮物 大根のマヨネーズ和え		
		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	345kcal	588kcal	317kcal	560kcal	394kcal	637kcal	386kcal	629kcal	395kcal	638kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	10.6g	14.7g	11.0g	15.1g	8.9g	13.0g	13.8g	17.9g	
	脂質	19.6g	20.2g	14.3g	14.9g	24.9g	25.5g	25.1g	25.7g	29.4g	30.0g	
	炭水化物	33.6g	86.4g	35.1g	87.9g	29.4g	82.2g	30.5g	83.3g	18.2g	71.0g	
	ナトリウム	730mg	731mg	559mg	560mg	483mg	484mg	522mg	523mg	651mg	652mg	
	カリウム	310mg	371mg	523mg	584mg	452mg	513mg	614mg	675mg	592mg	653mg	
	リン	96mg	161mg	140mg	205mg	113mg	178mg	131mg	196mg	189mg	254mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	
	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	963kcal	1692kcal	996kcal	1725kcal	972kcal	1701kcal	983kcal	1712kcal	983kcal	1712kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	30.9g	43.2g	24.0g	36.3g	29.0g	41.3g	28.2g	40.5g	
脂質		57.9g	59.7g	54.6g	56.4g	58.6g	60.4g	58.8g	60.6g	59.8g	61.6g	
炭水化物		86.0g	244.4g	93.3g	251.7g	83.6g	242.0g	80.6g	239.0g	83.4g	241.8g	
ナトリウム		2112mg	2115mg	1784mg	1787mg	1787mg	1790mg	1715mg	1718mg	2065mg	2068mg	
カリウム		1310mg	1493mg	1545mg	1728mg	1551mg	1734mg	1533mg	1716mg	1404mg	1587mg	
リン		357mg	552mg	406mg	601mg	318mg	513mg	381mg	576mg	426mg	621mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.3g	4.4g	5.3g	5.3g	
合計		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	1027kcal	1756kcal	1044kcal	1773kcal	1035kcal	1764kcal	1047kcal	1776kcal	1046kcal	1775kcal
		たんぱく質	25.1g	37.4g	31.3g	43.6g	24.3g	36.6g	29.4g	41.7g	28.5g	40.8g
		脂質	58.0g	59.8g	54.7g	56.5g	58.7g	60.5g	58.9g	60.7g	59.9g	61.7g
	炭水化物	101.5g	259.9g	104.8g	263.2g	98.8g	257.2g	96.1g	254.5g	98.6g	257.0g	
	ナトリウム	2115mg	2118mg	1787mg	1790mg	1788mg	1791mg	1718mg	1721mg	2066mg	2069mg	
	カリウム	1370mg	1553mg	1601mg	1784mg	1608mg	1791mg	1593mg	1776mg	1461mg	1644mg	
	リン	364mg	559mg	412mg	607mg	321mg	516mg	388mg	583mg	429mg	624mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.3g	4.4g	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	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	1027kcal	1756kcal	1044kcal	1773kcal	1035kcal	1764kcal	1047kcal	1776kcal	1046kcal	1775kcal
		たんぱく質	25.1g	37.4g	31.3g	43.6g	24.3g	36.6g	29.4g	41.7g	28.5g	40.8g
		脂質	58.0g	59.8g	54.7g	56.5g	58.7g	60.5g	58.9g	60.7g	59.9g	61.7g
炭水化物		101.5g	259.9g	104.8g	263.2g	98.8g	257.2g	96.1g	254.5g	98.6g	257.0g	
ナトリウム		2115mg	2118mg	1787mg	1790mg	1788mg	1791mg	1718mg	1721mg	2066mg	2069mg	
カリウム		1370mg	1553mg	1601mg	1784mg	1608mg	1791mg	1593mg	1776mg	1461mg	1644mg	
リン		364mg	559mg	412mg	607mg	321mg	516mg	388mg	583mg	429mg	624mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.3g	4.4g	5.3g	5.3g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。