

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豆腐ステーキ		大根と鶏肉の味噌煮		肉団子と白菜のとりみ煮		肉豆腐煮		菜の花と牛肉の煮物			
	カリフラワーの煮物		ひき肉と豆腐のうま煮		麩の玉子とじ		コンニャクの辛味炒め		野菜のブラウンソース煮込み			
	れんこんサラダ		菜の花のツナごま和え		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		野菜の三杯酢		大根と露の出汁煮			
	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	192kcal	482kcal	210kcal	500kcal	211kcal	501kcal	136kcal	426kcal	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	5.3g	10.2g	14.6g	19.5g	6.8g	11.7g	8.7g	13.6g	9.6g	14.5g	
	脂質	14.1g	14.8g	10.9g	11.6g	12.7g	13.4g	5.8g	6.5g	15.8g	16.5g	
	炭水化物	11.9g	74.8g	13.4g	76.3g	16.9g	79.8g	13.0g	75.9g	23.1g	86.0g	
	ナトリウム	523mg	524mg	608mg	609mg	609mg	610mg	574mg	575mg	601mg	602mg	
カリウム	306mg	378mg	500mg	572mg	271mg	343mg	423mg	495mg	602mg	674mg		
リン	80mg	157mg	181mg	258mg	96mg	173mg	117mg	194mg	137mg	214mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	1.5g	1.5g	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			
	豚ばら肉炒め		まぐろカツ		鶏肉のカレー風味焼		ブリの西京焼		鶏の甘酢煮			
	青菜と高野豆腐の煮物		人参のきんぴら		きのこソテー		人参クラッセ		ヒーマンソテー			
	イカのトマトマリネ		法蓮草と油揚げの煮物		きんぴられんこん		鶏肉の青じそ南蛮		ひき肉と里芋の味噌煮			
	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	339kcal	629kcal	299kcal	589kcal	301kcal	591kcal	350kcal	640kcal	273kcal	563kcal	
	たんぱく質	17.8g	22.7g	11.5g	16.4g	17.4g	22.3g	18.7g	23.6g	11.9g	16.8g	
	脂質	22.0g	22.7g	18.2g	18.9g	17.1g	17.8g	19.8g	20.5g	15.2g	15.9g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	22.1g	85.0g	18.3g	81.2g	22.1g	85.0g	22.5g	85.4g	
	ナトリウム	805mg	806mg	714mg	715mg	726mg	727mg	669mg	670mg	728mg	729mg	
カリウム	561mg	633mg	423mg	495mg	563mg	635mg	582mg	654mg	455mg	527mg		
リン	242mg	319mg	201mg	278mg	130mg	207mg	169mg	246mg	121mg	198mg		
食塩相当量	2.0g	2.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	アンの幽庵焼		肉野菜炒め		赤魚の磯辺焼		メンチカツ		白身魚の唐揚げ			
	塩ゆでアスパラ		鶏肉ヒーマン炒め		チンゲン菜とヒーマンのソテー		スパソテー		オニオンソテー			
	大豆と人参の煮物		スープキャベツ		豚肉とふきの炒め煮		白花豆煮		竹輪のごま炒め			
	春雨フルーツサラダ				レインボー春雨		インゲンとツナのマスタード和え		法蓮草とハムのマリネ			
	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	272kcal	562kcal	291kcal	581kcal	277kcal	567kcal	347kcal	637kcal	238kcal	528kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	13.1g	18.0g	15.0g	19.9g	11.4g	16.3g	17.6g	22.5g	
	脂質	11.4g	12.1g	19.5g	20.2g	16.5g	17.2g	17.7g	18.4g	11.2g	11.9g	
炭水化物	21.8g	84.7g	13.2g	76.1g	16.1g	79.0g	34.7g	97.6g	17.8g	80.7g		
ナトリウム	609mg	610mg	635mg	636mg	649mg	650mg	563mg	564mg	800mg	801mg		
カリウム	657mg	729mg	458mg	530mg	552mg	624mg	443mg	515mg	451mg	523mg		
リン	235mg	312mg	152mg	229mg	182mg	259mg	154mg	231mg	248mg	325mg		
食塩相当量	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	803kcal	1673kcal	800kcal	1670kcal	789kcal	1659kcal	833kcal	1703kcal	786kcal	1656kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g	39.2g	53.9g	39.2g	53.9g	38.8g	53.5g	39.1g	53.8g	
	脂質	47.5g	49.6g	48.6g	50.7g	46.3g	48.4g	43.3g	45.4g	42.2g	44.3g	
	炭水化物	50.7g	239.4g	48.7g	237.4g	51.3g	240.0g	69.8g	258.5g	63.4g	252.1g	
	ナトリウム	1937mg	1940mg	1957mg	1960mg	1984mg	1987mg	1806mg	1809mg	2129mg	2132mg	
	カリウム	1524mg	1740mg	1381mg	1597mg	1386mg	1602mg	1448mg	1664mg	1508mg	1724mg	
	リン	557mg	788mg	534mg	765mg	408mg	639mg	440mg	671mg	506mg	737mg	
	食塩相当量	4.8g	5.0g	4.9g	4.9g	5.0g	5.1g	4.6g	4.6g	5.4g	5.4g	
	合計	エネルギー	931kcal	1801kcal	896kcal	1766kcal	915kcal	1785kcal	961kcal	1831kcal	882kcal	1752kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	40.0g	54.7g	39.8g	54.5g	39.6g	54.3g	39.9g	54.6g	
脂質		47.7g	49.8g	48.8g	50.9g	46.5g	48.6g	43.5g	45.6g	42.4g	44.5g	
炭水化物		81.6g	270.3g	71.7g	260.4g	81.8g	270.5g	100.7g	289.4g	86.4g	275.1g	
ナトリウム		1943mg	1946mg	1963mg	1966mg	1986mg	1989mg	1812mg	1815mg	2135mg	2138mg	
カリウム		1644mg	1860mg	1494mg	1710mg	1500mg	1716mg	1568mg	1784mg	1621mg	1837mg	
リン		571mg	802mg	546mg	777mg	414mg	645mg	454mg	685mg	518mg	749mg	
食塩相当量		4.8g	5.0g	4.9g	4.9g	5.0g	5.1g	4.6g	4.6g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	931kcal	1801kcal	896kcal	1766kcal	915kcal	1785kcal	961kcal	1831kcal	882kcal	1752kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	40.0g	54.7g	39.8g	54.5g	39.6g	54.3g	39.9g	54.6g
	脂質	47.7g	49.8g	48.8g	50.9g	46.5g	48.6g	43.5g	45.6g	42.4g	44.5g	
	炭水化物	81.6g	270.3g	71.7g	260.4g	81.8g	270.5g	100.7g	289.4g	86.4g	275.1g	
	ナトリウム	1943mg	1946mg	1963mg	1966mg	1986mg	1989mg	1812mg	1815mg	2135mg	2138mg	
	カリウム	1644mg	1860mg	1494mg	1710mg	1500mg	1716mg	1568mg	1784mg	1621mg	1837mg	
	リン	571mg	802mg	546mg	777mg	414mg	645mg	454mg	685mg	518mg	749mg	
	食塩相当量	4.8g	5.0g	4.9g	4.9g	5.0g	5.1g	4.6g	4.6g	5.4g	5.4g	

※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。