

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	がんもどきの含め煮	がんもどきの含め煮					
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	鶏の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め					
	スイートポテト	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	切干大根のコンソメ炒め	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え					
	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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	770mg	771mg
カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	421mg	482mg	
リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんこんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮					
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	ジャガ芋のカレー煮	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	里芋の中華玉子あんかけ	里芋の中華玉子あんかけ	里芋の中華玉子あんかけ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ					
	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	揚げナスのめかぶ和え	揚げナスのめかぶ和え	ジャガ芋の中華炒め	スバゲティサラダ	スバゲティサラダ	スバゲティサラダ	じゃがいものり塩炒め	じゃがいものり塩炒め					
	しめじのバター醤油パスタ				春雨フルーツサラダ				明太春雨サラダ	明太春雨サラダ					
	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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	26.6g	79.4g
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	765mg	766mg	
カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	411mg	472mg	
リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	肉野菜炒め	ヤンニョムチキン風	ヤンニョムチキン風	ヤンニョムチキン風	赤魚の天ぷら	フリ田楽	フリ田楽	フリ田楽	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ					
	けんちん煮	スパソテー	スパソテー	スパソテー	天ぷらのタレ	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	ふきのきんぴら	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ					
	カラフルサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	さつま芋のレモン煮	コーンサラダ	コーンサラダ	コーンサラダ							
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	32.2g	85.0g
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	757mg	758mg	
カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	402mg	463mg	
リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	リン	139mg	204mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.3g	236.7g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2292mg	2295mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1234mg	1417mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	368mg	563mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1042kcal
たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.9g	63.7g	
炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	89.8g	248.2g	
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	
カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1290mg	1473mg	
リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	375mg	570mg	リン	401mg	596mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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、よりきれいに盛付けの事が出来ます。