

(たんぱく60g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180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華ギヤベツ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パジルポテトチキン		★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮						
	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	223kcal	513kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg
	リン	100mg	177mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参クラッセ 里芋と小松菜のとりみ煮 ブロッコリーのペロンチーノ		★ごはん180g カレーのスパイス揚 ヒーマンソテー 天根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え						
	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	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ		★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ギヤベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 鯖のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮						
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg
	リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	404mg	635mg	リン	512mg	743mg	リン	493mg	724mg	リン	552mg	783mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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る事が出来ます。