

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：1/14 (火)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	ひとくちがんも煮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクのおおさ炒め	麦		
	インゲンのごま和え	麦	青菜のわさび和え	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦		
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	170kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	498kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	641mg	642mg
カリウム	581mg	653mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	290mg	362mg	カリウム	424mg	496mg	
リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	肉丼の具	麦	ブリの磯辺焼	麦		
	ケチャップ(小袋)		ブロッコリー		オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮	乳麦	平さやいんげん			
	人参クラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	カリフラワーの塩炒め		大根なます	麦	きんぴら	麦		
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	コニシサラダ	卵乳麦			湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦		
	若芽の酢味噌和え											
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g	
ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg	
カリウム	579mg	651mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	656mg	728mg	
リン	171mg	248mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	217mg	294mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦		
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	塩ゆでアスパラ		しめじのバター醤油パスタ	乳麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	なすの利休煮	麦		
	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
			切干と菜の花のおひたし	麦								
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	581mg	582mg	
カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	436mg	508mg	
リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	172mg	249mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦		
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	塩ゆでアスパラ		しめじのバター醤油パスタ	乳麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	なすの利休煮	麦		
	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
			切干と菜の花のおひたし	麦								
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	69.6g	258.3g
ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	
カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1516mg	1732mg	
リン	515mg	746mg	リン	552mg	783mg	リン	366mg	597mg	リン	523mg	754mg	
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	100.5g	289.2g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2166mg	2169mg
	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1636mg	1852mg
	リン	529mg	760mg	リン	558mg	789mg	リン	378mg	609mg	リン	537mg	768mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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。

※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。