

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：1/21 (火)

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚煮		目玉焼き		卵		肉団子の玉ねぎあん		
	ひじきと挽肉の炒め物		ブロッコリーの煮物		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		
	大根の甘酢漬け		人参と春雨のサラダ		ひじきとごぼうのナムル		わかめとパプリカの和え物		マリーネサラダ		
	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	153kcal	443kcal	228kcal	518kcal	180kcal	470kcal	229kcal	519kcal	185kcal	475kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	7.3g	12.2g
	脂質	5.3g	6.0g	9.8g	10.5g	8.8g	9.5g	8.0g	8.7g	11.2g	11.9g
	炭水化物	18.4g	81.3g	25.6g	88.5g	16.5g	79.4g	29.8g	92.7g	14.1g	77.0g
	ナトリウム	475mg	476mg	668mg	669mg	529mg	530mg	736mg	737mg	635mg	636mg
カリウム	433mg	505mg	457mg	529mg	386mg	458mg	514mg	586mg	358mg	430mg	
リン	104mg	181mg	158mg	235mg	129mg	206mg	157mg	234mg	110mg	187mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	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		
	鯖の磯辺焼き		豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル		鶏のいそべ焼		アンのカレー焼		
	キャベツソテー		切干大根煮		タルタルソース(小袋)		インゲンソテー		ミックソテー		
	揚げナスの煮物		マッシュサラダ		ナスの挽肉炒め		豆腐の塩あんかけ煮		豚肉のマヨマスタード炒め		
	パンパンシーサラダ				法蓮草のごま和え		れんこんサラダ		ギャロットエッグ		
	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	344kcal	634kcal	309kcal	599kcal	323kcal	613kcal	321kcal	611kcal	290kcal	580kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	12.3g	17.2g	17.8g	22.7g	18.0g	22.9g	17.6g	22.5g
	脂質	24.0g	24.7g	19.5g	20.2g	19.6g	20.3g	21.2g	21.9g	16.4g	17.1g
	炭水化物	14.9g	77.8g	19.4g	82.3g	18.9g	81.8g	13.0g	75.9g	16.3g	79.2g
ナトリウム	617mg	618mg	722mg	723mg	592mg	593mg	730mg	731mg	623mg	624mg	
カリウム	635mg	707mg	518mg	590mg	605mg	677mg	557mg	629mg	495mg	567mg	
リン	251mg	328mg	156mg	233mg	248mg	325mg	106mg	183mg	217mg	294mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	肉野菜炒め		お魚ザンギ		鶏肉のマーマレード煮		カレーの竜田揚		豚肉とキャベツの塩おかか		
	麩とえのきのさっと煮		塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー		牛肉とひじきの炒め煮		
	オクラとそばろのピーナツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		白菜と豚肉の煮びたし		たたきごぼう		
			スープキャベツ		ごま芽と大豆のマヨサラダ		コーンスローサラダ				
	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	286kcal	576kcal	243kcal	533kcal	315kcal	605kcal	297kcal	587kcal	297kcal	587kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	17.6g	22.5g	12.9g	17.8g	14.5g	19.4g	14.6g	19.5g
	脂質	18.7g	19.4g	11.9g	12.6g	18.9g	19.6g	19.3g	20.0g	19.1g	19.8g
炭水化物	15.3g	78.2g	17.0g	79.9g	23.1g	86.0g	15.9g	78.8g	16.2g	79.1g	
ナトリウム	653mg	654mg	853mg	854mg	552mg	553mg	475mg	476mg	663mg	664mg	
カリウム	461mg	533mg	569mg	641mg	532mg	604mg	441mg	513mg	516mg	588mg	
リン	184mg	261mg	221mg	298mg	140mg	217mg	178mg	255mg	188mg	265mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	783kcal	1653kcal	780kcal	1650kcal	818kcal	1688kcal	847kcal	1717kcal	772kcal	1642kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	39.6g	54.3g	39.4g	54.1g	42.6g	57.3g	39.5g	54.2g
	脂質	48.0g	50.1g	41.2g	43.3g	47.3g	49.4g	48.5g	50.6g	46.7g	48.8g
	炭水化物	48.6g	237.3g	62.0g	250.7g	58.5g	247.2g	58.7g	247.4g	46.6g	235.3g
	ナトリウム	1745mg	1748mg	2243mg	2246mg	1673mg	1676mg	1941mg	1944mg	1921mg	1924mg
	カリウム	1529mg	1745mg	1544mg	1760mg	1523mg	1739mg	1512mg	1728mg	1369mg	1585mg
	リン	539mg	770mg	535mg	766mg	517mg	748mg	441mg	672mg	515mg	746mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	4.2g	4.2g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	906kcal	1776kcal	946kcal	1816kcal	943kcal	1813kcal	900kcal	1770kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	40.2g	54.9g	40.2g	54.9g	43.4g	58.1g	40.3g	55.0g
	脂質	48.2g	50.3g	41.4g	43.5g	47.5g	49.6g	48.7g	50.8g	46.9g	49.0g
	炭水化物	79.5g	268.2g	92.5g	281.2g	89.4g	278.1g	81.7g	270.4g	77.5g	266.2g
	ナトリウム	1751mg	1754mg	2245mg	2248mg	1679mg	1682mg	1947mg	1950mg	1927mg	1930mg
	カリウム	1649mg	1865mg	1658mg	1874mg	1643mg	1859mg	1625mg	1841mg	1489mg	1705mg
	リン	553mg	784mg	541mg	772mg	531mg	762mg	453mg	684mg	529mg	760mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	4.2g	4.2g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g

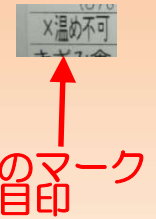
お食事の作り方



- 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。



- 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。