

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：1/28 (火)

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん					
	肉団子の玉ねぎあん	麦	野菜の味噌煮込み	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵乳麦	さつま芋のコンソメ煮	卵					
	里芋のおろし揚げ出し	麦	スパトマト炒め	乳麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	春雨のサラダ	卵					
	人参とぜんまいのナムル	麦													
	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	252kcal	495kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.5g	7.6g
	脂質	11.0g	11.6g	脂質	8.0g	8.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	525mg	526mg
カリウム	531mg	592mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	373mg	434mg	
リン	126mg	191mg	リン	86mg	151mg	リン	90mg	155mg	リン	112mg	177mg	リン	64mg	129mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	中華風親子煮	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ					
	豚肉のお好み焼風	麦	インゲンソテー	卵乳麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	人参グラッセ	麦	平さやいんげん						
	ひとくちがんと煮	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物						
	さっぱりポテトサラダ	卵	キャベツの白ドレ和え	卵麦			かにかまサラダ	卵麦	大根の甘酢漬け						
	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	401kcal	644kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	485kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	11.1g	11.7g
	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	712mg	713mg
カリウム	523mg	584mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	529mg	590mg	
リン	145mg	210mg	リン	74mg	139mg	リン	162mg	227mg	リン	90mg	155mg	リン	113mg	178mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	カレーのカレー焼		ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦					
	うま塩キャベツ	麦	人参のレモン煮	乳麦	きのこあん	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦					
	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	マゼドニアンサラダ	卵	マカロニサラダ	卵麦									
	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	309kcal	552kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	403kcal	646kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	14.4g	18.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	28.9g	29.5g
炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.9g	74.7g	
ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	583mg	584mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	485mg	546mg	
リン	156mg	221mg	リン	151mg	216mg	リン	202mg	267mg	リン	151mg	216mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	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	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	25.5g	37.8g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	80.9g	239.3g
	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1820mg	1823mg
	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1191mg	1374mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1387mg	1570mg
	リン	427mg	622mg	リン	311mg	506mg	リン	454mg	649mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		30.4g	42.7g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質		53.8g	55.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.2g	61.0g
炭水化物		100.9g	259.3g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	92.4g	250.8g
ナトリウム		1814mg	1817mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	1823mg	1826mg
カリウム		1643mg	1826mg	カリウム	1247mg	1430mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1443mg	1626mg
リン		434mg	629mg	リン	317mg	512mg	リン	457mg	652mg	リン	360mg	555mg	リン	338mg	533mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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。



このマークが自印



- 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。