

(たんぱく60g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180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦						
	肉団子と白菜のとりも煮	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵麦						
	コンニャクのおおさ炒め	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	麦	五色煮豆	麦	里芋のかに風あんかけ	麦						
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	若芽の酢味噌和え	麦	中華キャベツ	麦	法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	135kcal	7.7g	5.0g	16.3g	634mg	338mg	123mg	1.6g	230kcal	10.5g	12.8g	20.8g	831mg	452mg	136mg	2.1g
	425kcal	12.6g	5.7g	79.2g	635mg	410mg	200mg	1.6g	520kcal	15.4g	12.8g	83.7g	832mg	524mg	213mg	2.1g
	166kcal	9.5g	9.6g	11.2g	607mg	429mg	140mg	1.5g	456kcal	14.4g	10.3g	74.1g	608mg	501mg	217mg	1.5g
	223kcal	11.2g	11.6g	18.9g	718mg	524mg	149mg	1.8g	513kcal	16.1g	12.3g	81.8g	719mg	596mg	226mg	1.8g
189kcal	8.0g	10.9g	15.3g	498mg	398mg	102mg	1.3g	479kcal	12.9g	11.6g	78.2g	499mg	470mg	179mg	1.3g	
昼食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦						
	チキンのオイスターマヨ	卵麦	カレーのスパイス揚	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦						
	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦						
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根の柚香煮	麦	えのきのきんぴら	麦	竹輪のごま炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦						
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と昆布のナムル	麦			ポテトサラダ	卵乳麦	ブロccoliのペペロンチーノ	卵乳麦						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	268kcal	13.1g	15.6g	18.1g	823mg	320mg	162mg	2.1g	253kcal	15.0g	13.8g	19.4g	644mg	550mg	172mg	1.6g
	558kcal	18.0g	16.3g	81.0g	824mg	392mg	239mg	2.1g	543kcal	19.9g	13.8g	82.3g	645mg	622mg	249mg	1.6g
	296kcal	14.9g	20.0g	12.7g	691mg	463mg	212mg	1.8g	586kcal	19.8g	20.7g	75.6g	692mg	535mg	289mg	1.8g
314kcal	15.8g	15.9g	23.7g	790mg	447mg	163mg	2.0g	604kcal	20.7g	16.6g	86.6g	791mg	519mg	240mg	2.0g	
291kcal	17.7g	16.0g	15.3g	629mg	456mg	181mg	1.6g	581kcal	22.6g	16.7g	78.2g	629mg	528mg	258mg	1.6g	
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦						
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サウラの味噌煮	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦						
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	塩ゆであスパラ	麦	平さやいんげん	麦						
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ナスの梅とろろがけ	麦	ひとくちがんも煮	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦						
	キャベツの白ドレ和え	卵麦			フレンチマカロニ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	357kcal	17.9g	25.9g	12.0g	766mg	572mg	231mg	1.9g	317kcal	13.8g	19.2g	21.0g	629mg	611mg	165mg	1.6g
	647kcal	22.8g	26.6g	74.9g	767mg	644mg	308mg	2.0g	607kcal	18.7g	19.9g	63.0g	630mg	683mg	242mg	1.6g
314kcal	17.7g	18.0g	18.4g	779mg	412mg	208mg	2.0g	604kcal	22.6g	18.7g	81.3g	780mg	484mg	285mg	2.0g	
288kcal	12.2g	17.6g	20.6g	597mg	324mg	146mg	1.5g	578kcal	17.1g	18.3g	83.5g	598mg	396mg	223mg	1.5g	
287kcal	14.5g	16.5g	17.2g	664mg	432mg	193mg	1.7g	577kcal	19.4g	17.2g	80.1g	665mg	504mg	270mg	1.7g	
夕食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦						
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サウラの味噌煮	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦						
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦						
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ナスの梅とろろがけ	麦	ひとくちがんも煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦						
	キャベツの白ドレ和え	卵麦			フレンチマカロニ	卵乳麦										
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	760kcal	38.7g	46.5g	46.4g	2223mg	1230mg	516mg	5.6g	800kcal	39.3g	44.4g	61.2g	2104mg	1613mg	473mg	5.3g
	1630kcal	53.4g	48.6g	235.1g	2226mg	1446mg	747mg	5.7g	1670kcal	54.0g	46.5g	249.9g	2107mg	1829mg	704mg	5.3g
	776kcal	42.1g	47.6g	42.3g	2077mg	1304mg	560mg	5.3g	1646kcal	56.8g	49.7g	231.0g	2080mg	1520mg	791mg	5.3g
825kcal	39.2g	45.1g	63.2g	2105mg	1295mg	458mg	5.3g	1695kcal	53.9g	47.2g	251.9g	2108mg	1511mg	689mg	5.3g	
767kcal	40.2g	43.4g	47.8g	1791mg	1286mg	476mg	4.6g	1637kcal	54.9g	45.5g	236.5g	1791mg	1502mg	707mg	4.6g	
合計(間食込)	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦						
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サウラの味噌煮	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦						
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦						
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ナスの梅とろろがけ	麦	ひとくちがんも煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦						
	キャベツの白ドレ和え	卵麦			フレンチマカロニ	卵乳麦										
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	886kcal	39.3g	46.7g	76.9g	2225mg	1344mg	522mg	5.6g	928kcal	40.1g	44.6g	92.1g	2110mg	1733mg	487mg	5.3g
	1756kcal	54.0g	48.8g	265.6g	2228mg	1560mg	753mg	5.7g	1798kcal	54.8g	46.7g	280.8g	2113mg	1949mg	718mg	5.3g
	902kcal	42.7g	47.8g	72.8g	2079mg	1418mg	566mg	5.3g	1772kcal	57.4g	49.9g	261.5g	2082mg	1634mg	797mg	5.3g
921kcal	40.0g	45.3g	86.2g	2111mg	1408mg	470mg	5.3g	1791kcal	54.7g	47.4g	274.9g	2114mg	1624mg	701mg	5.3g	
895kcal	41.0g	43.6g	78.7g	1797mg	1406mg	490mg	4.6g	1765kcal	55.7g	45.7g	267.4g	1797mg	1622mg	721mg	4.6g	

お食事の作り方

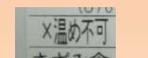


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。