

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：2/4 (火)

| | 2月17日(月) | | 2月18日(火) | | 2月19日(水) | | 2月20日(木) | | 2月21日(金) | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 豆腐ステーキ | ★ごはん150g | 油揚げの玉子とじ | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | 鶏肉のチリソース煮 | | | | | | |
| | 野菜炒め | 卵 | 野菜炒め | 大根とひじきの煮物 | ミートボールのクリーム煮 | キャベツとザーサイ炒め | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | | | | | | |
| | かぼちゃのクリームサラダ | 卵 | かぼちゃのクリームサラダ | 揚げナスのめかぶ和え | 青菜のおかまヨネーズ和え | 青菜のおかまヨネーズ和え | 青菜のおかまヨネーズ和え | 青菜のおかまヨネーズ和え | 青菜のおかまヨネーズ和え | 青菜のおかまヨネーズ和え | | | | | | |
| | 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 | 285kcal | 528kcal | エネルギー | 249kcal | 492kcal | エネルギー | 282kcal | 525kcal | エネルギー | 244kcal | 487kcal | エネルギー | 305kcal | 548kcal | |
| | たんぱく質 | 4.4g | 8.5g | たんぱく質 | 5.7g | 9.8g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 3.8g | 7.9g | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | |
| | 脂質 | 20.6g | 21.2g | 脂質 | 17.0g | 17.6g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 15.2g | 15.8g | |
| | 炭水化物 | 21.1g | 73.9g | 炭水化物 | 20.0g | 72.8g | 炭水化物 | 21.9g | 74.7g | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g | 炭水化物 | 31.5g | 84.3g | |
| | ナトリウム | 520mg | 521mg | ナトリウム | 561mg | 562mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 468mg | 469mg | ナトリウム | 593mg | 594mg | |
| | カリウム | 310mg | 371mg | カリウム | 408mg | 469mg | カリウム | 465mg | 526mg | カリウム | 543mg | 604mg | カリウム | 475mg | 536mg | |
| リン | 61mg | 126mg | リン | 120mg | 185mg | リン | 188mg | 253mg | リン | 85mg | 150mg | リン | 155mg | 220mg | | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 鶏肉ときのこのバター醤油 | ★ごはん150g | 酢豚 | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | 白身フライ | | | | | | |
| | ジャガ芋きんぴら | 卵 | ジャガ芋きんぴら | 人参しりしり | オニオンソテー | オニオンソテー | オニオンソテー | オニオンソテー | オニオンソテー | オニオンソテー | | | | | | |
| | 玉子スパサラダ | 卵 | 玉子スパサラダ | 切干と法蓮草のごまヨネーズ | 豚肉のマヨマスタード炒め | 豚肉のマヨマスタード炒め | 豚肉のマヨマスタード炒め | 豚肉のマヨマスタード炒め | 豚肉のマヨマスタード炒め | 豚肉のマヨマスタード炒め | | | | | | |
| | 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 | 359kcal | 602kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal | エネルギー | 383kcal | 626kcal | エネルギー | 386kcal | 629kcal | エネルギー | 359kcal | 602kcal | |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | |
| | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 24.6g | 25.2g | 脂質 | 20.9g | 21.5g | 脂質 | 19.8g | 20.4g | |
| | 炭水化物 | 30.3g | 83.1g | 炭水化物 | 38.7g | 91.5g | 炭水化物 | 31.9g | 84.7g | 炭水化物 | 37.3g | 90.1g | 炭水化物 | 35.4g | 88.2g | |
| | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 651mg | 652mg | ナトリウム | 325mg | 326mg | ナトリウム | 561mg | 562mg | |
| | カリウム | 398mg | 459mg | カリウム | 696mg | 757mg | カリウム | 411mg | 472mg | カリウム | 485mg | 546mg | カリウム | 483mg | 544mg | |
| リン | 124mg | 189mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 117mg | 182mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 134mg | 199mg | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 0.8g | 0.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | | | | | | |
| | ★ごはん150g | カルビ丼の具 | ★ごはん150g | オニオンソースハンバーグ | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め | | | | | | |
| | ツナあっさり煮 | 麦 | ツナあっさり煮 | スパソテー | スパソテー | スパソテー | スパソテー | スパソテー | スパソテー | ジャガ芋の洋風あんかけ | | | | | | |
| | キャベツのピーナツ和え | 麦 | キャベツのピーナツ和え | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | | | | | |
| | 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 | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 323kcal | 566kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal | エネルギー | 338kcal | 581kcal | |
| | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | |
| | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 24.2g | 24.8g | 脂質 | 22.8g | 23.4g | |
| | 炭水化物 | 27.2g | 80.0g | 炭水化物 | 30.4g | 83.2g | 炭水化物 | 26.8g | 79.6g | 炭水化物 | 27.0g | 79.8g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | |
| | ナトリウム | 889mg | 890mg | ナトリウム | 849mg | 850mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 683mg | 684mg | ナトリウム | 808mg | 809mg | |
| カリウム | 611mg | 672mg | カリウム | 527mg | 588mg | カリウム | 681mg | 742mg | カリウム | 525mg | 586mg | カリウム | 606mg | 667mg | | |
| リン | 181mg | 246mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 184mg | 249mg | リン | 163mg | 228mg | リン | 160mg | 225mg | | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | カルビ丼の具 | ★ごはん150g | オニオンソースハンバーグ | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め | | | | | | |
| | ツナあっさり煮 | 麦 | ツナあっさり煮 | スパソテー | スパソテー | スパソテー | スパソテー | スパソテー | スパソテー | ジャガ芋の洋風あんかけ | | | | | | |
| | キャベツのピーナツ和え | 麦 | キャベツのピーナツ和え | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | ひき肉と豆腐のうま煮 | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | | | | | |
| | 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 | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 323kcal | 566kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal | エネルギー | 338kcal | 581kcal | |
| | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | |
| | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 24.2g | 24.8g | 脂質 | 22.8g | 23.4g | |
| | 炭水化物 | 27.2g | 80.0g | 炭水化物 | 30.4g | 83.2g | 炭水化物 | 26.8g | 79.6g | 炭水化物 | 27.0g | 79.8g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | |
| | ナトリウム | 889mg | 890mg | ナトリウム | 849mg | 850mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 683mg | 684mg | ナトリウム | 808mg | 809mg | |
| | カリウム | 611mg | 672mg | カリウム | 527mg | 588mg | カリウム | 681mg | 742mg | カリウム | 525mg | 586mg | カリウム | 606mg | 667mg | |
| リン | 181mg | 246mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 184mg | 249mg | リン | 163mg | 228mg | リン | 160mg | 225mg | | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | | |
| 合計 | エネルギー | 977kcal | 1706kcal | エネルギー | 969kcal | 1698kcal | エネルギー | 988kcal | 1717kcal | エネルギー | 1008kcal | 1737kcal | エネルギー | 1002kcal | 1731kcal | |
| | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 29.5g | 41.8g | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 27.4g | 39.7g | たんぱく質 | 31.1g | 43.4g | |
| | 脂質 | 60.6g | 62.4g | 脂質 | 54.0g | 55.8g | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 61.6g | 63.4g | 脂質 | 57.8g | 59.6g | |
| | 炭水化物 | 78.6g | 237.0g | 炭水化物 | 89.1g | 247.5g | 炭水化物 | 80.6g | 239.0g | 炭水化物 | 86.1g | 244.5g | 炭水化物 | 88.6g | 247.0g | |
| | ナトリウム | 2076mg | 2079mg | ナトリウム | 2103mg | 2106mg | ナトリウム | 2109mg | 2112mg | ナトリウム | 1476mg | 1479mg | ナトリウム | 1962mg | 1965mg | |
| | カリウム | 1319mg | 1502mg | カリウム | 1631mg | 1814mg | カリウム | 1557mg | 1740mg | カリウム | 1553mg | 1736mg | カリウム | 1564mg | 1747mg | |
| | リン | 366mg | 561mg | リン | 447mg | 642mg | リン | 489mg | 684mg | リン | 415mg | 610mg | リン | 449mg | 644mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 3.7g | 3.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1033kcal | 1762kcal | エネルギー | 1036kcal | 1765kcal | エネルギー | 1071kcal | 1800kcal | エネルギー | 1050kcal | 1779kcal |
| | たんぱく質 | 29.1g | 41.4g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 31.5g | 43.8g | |
| 脂質 | 60.7g | 62.5g | 脂質 | 54.1g | 55.9g | 脂質 | 61.0g | 62.8g | 脂質 | 61.7g | 63.5g | 脂質 | 57.9g | 59.7g | | |
| 炭水化物 | 90.1g | 248.5g | 炭水化物 | 104.6g | 263.0g | 炭水化物 | 92.1g | 250.5g | 炭水化物 | 101.3g | 259.7g | 炭水化物 | 100.1g | 258.5g | | |
| ナトリウム | 2079mg | 2082mg | ナトリウム | 2106mg | 2109mg | ナトリウム | 2112mg | 2115mg | ナトリウム | 1477mg | 1480mg | ナトリウム | 1965mg | 1968mg | | |
| カリウム | 1375mg | 1558mg | カリウム | 1691mg | 1874mg | カリウム | 1613mg | 1796mg | カリウム | 1610mg | 1793mg | カリウム | 1620mg | 1803mg | | |
| リン | 372mg | 567mg | リン | 454mg | 649mg | リン | 495mg | 690mg | リン | 418mg | 613mg | リン | 455mg | 650mg | | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 3.7g | 3.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | | |

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。