

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：2/25 (火)

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)							
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	白煮とがんともの煮物	麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦						
	獣の野菜あんかけ	麦	春雨タンタン	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	スイートパンプ							
	明太ポテトサラダ	卵麦	コールスローサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g	
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	13.5g	14.1g	
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.2g	86.0g	
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	241mg	242mg	
カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	488mg	549mg		
リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	108mg	173mg	リン	119mg	184mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.6g	0.6g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	まぐろカツ	麦	チキンの高菜マヨ	卵麦	フリの塩焼		ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦						
	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	人参シャトー	麦	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース							
	ナスの炒り煮	麦	かぼちゃのミルク煮	乳麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	けんちん煮	麦						
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マッシュサラダ	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	382kcal	625kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg		
カリウム	483mg	544mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg		
リン	146mg	211mg	リン	149mg	214mg	リン	131mg	196mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.5g	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							
	チキンクリームシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	マーボなす	麦落	鯖の竜田揚	麦	メンチカツ	乳麦						
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	小倉金時		キャベツとザーサイ炒め		オニオンソテー	乳麦	平さやいんげん							
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	和風サラダ	卵	青菜のわさび和え	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	660mg	661mg		
カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	363mg	424mg		
リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	133mg	198mg	リン	168mg	233mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	970kcal	1699kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g	
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g	
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg	
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg	
	リン	431mg	626mg	リン	395mg	590mg	リン	372mg	567mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
	合計	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
脂質		59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g	
炭水化物		98.0g	256.4g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g	
ナトリウム		1963mg	1966mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg	
カリウム		1657mg	1840mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg	
リン		438mg	633mg	リン	401mg	596mg	リン	375mg	570mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g	
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g	
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg	
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg	
	リン	438mg	633mg	リン	401mg	596mg	リン	375mg	570mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	

お食事の作り方

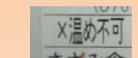


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。

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。