

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：3/11 (火)

3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)								
★ごはん180g	がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	★ごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ							
	麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 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	143kcal	433kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal		
たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g		
脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g		
炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g		
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg		
カリウム	276mg	348mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg		
リン	154mg	231mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え	★ごはん180g	カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル	★ごはん180g	豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 五目野菜の甘酢和え	★ごはん180g	赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	★ごはん180g	鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのペペロンチーノ							
	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 乳麦 麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	291kcal	581kcal		
たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g		
脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g		
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.3g	78.2g		
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	629mg	630mg		
カリウム	295mg	367mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	456mg	528mg		
リン	145mg	222mg	リン	172mg	249mg	リン	182mg	259mg	リン	163mg	240mg	リン	181mg	258mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g								
★ごはん180g	鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g	豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ナスの梅とろろがけ	★ごはん180g	サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんも煮 フレンチマカロニ	★ごはん180g	鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	★ごはん180g	ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スパサラダ							
	麦 麦 麦 卵麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 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	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	287kcal	577kcal		
たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g		
脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.5g	17.2g		
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.2g	80.1g		
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	664mg	665mg		
カリウム	572mg	644mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	324mg	396mg	カリウム	432mg	504mg		
リン	231mg	308mg	リン	165mg	242mg	リン	208mg	285mg	リン	146mg	223mg	リン	193mg	270mg		
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計(間食込)	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	890kcal 41.3g 48.2g 72.6g 2264mg 1257mg 536mg 5.7g	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	928kcal 40.1g 44.6g 92.1g 2110mg 1733mg 487mg 5.3g	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	1798kcal 54.8g 46.7g 280.8g 2113mg 1949mg 718mg 5.3g	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	890kcal 41.5g 46.9g 72.3g 2211mg 1415mg 536mg 5.6g	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	1760kcal 56.2g 49.0g 261.0g 2214mg 1631mg 767mg 5.6g	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	921kcal 40.0g 45.3g 86.2g 2111mg 1408mg 470mg 5.3g	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	1791kcal 54.7g 47.4g 274.9g 2114mg 1624mg 701mg 5.3g	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	899kcal 41.1g 43.6g 79.6g 1797mg 1425mg 493mg 4.6g

お食事の作り方

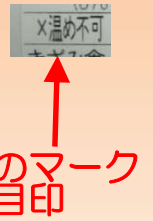


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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ください。