

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：12/24（水）★いつもより締切が早いです。

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)						
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	卵麦 麦	★ごはん150g ベーコンホテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のテミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	麦					
朝食	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 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	295kcal 7.7g 11.8g 11.8g 39.3g 549mg 574mg 118mg 1.4g	538kcal 11.8g 12.4g 12.4g 92.1g 550mg 635mg 183mg 1.4g	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	257kcal 4.4g 8.5g 15.1g 25.0g 759mg 421mg 71mg 1.9g	500kcal 15.7g 15.7g 18.8g 77.8g 760mg 482mg 136mg 1.9g	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	231kcal 4.7g 8.8g 15.3g 71.6g 628mg 400mg 92mg 1.6g	474kcal 10.0g 14.2g 13.6g 74.9g 629mg 461mg 157mg 1.6g	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	230kcal 5.9g 10.0g 22.1g 74.9g 583mg 458mg 94mg 1.5g	473kcal 11.0g 14.2g 19.5g 72.3g 584mg 519mg 159mg 1.5g	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	267kcal 6.9g 11.0g 18.3g 18.9g 770mg 421mg 140mg 2.0g	510kcal 11.0g 18.9g 19.5g 72.3g 771mg 482mg 205mg 2.0g
★ごはん150g ホテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のこま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え しめじのバター醤油パスタ	卵麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテ ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティイサフダ 玉子スパサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ	麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ	麦			
昼食	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 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	324kcal 9.4g 16.0g 35.7g 872mg 265mg 103mg 2.2g	567kcal 13.5g 16.6g 88.5g 873mg 326mg 168mg 2.2g	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	360kcal 7.9g 26.1g 23.2g 554mg 597mg 116mg 1.4g	603kcal 12.0g 26.7g 76.0g 555mg 658mg 181mg 1.4g	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	361kcal 13.3g 19.9g 29.7g 633mg 579mg 181mg 1.6g	604kcal 17.4g 20.5g 82.5g 634mg 579mg 246mg 1.6g	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	356kcal 7.3g 22.9g 27.3g 691mg 460mg 113mg 1.8g	599kcal 11.4g 23.5g 80.1g 692mg 521mg 178mg 1.8g	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	397kcal 11.7g 24.2g 31.3g 737mg 415mg 123mg 1.9g	640kcal 15.8g 24.8g 84.1g 738mg 476mg 188mg 1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(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 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 麦 麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の大から 大かららのタレ ふきのさんひら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ 卵乳麦	麦	★ごはん150g 卵乳麦	★ごはん150g 卵乳麦			
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 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	340kcal 9.4g 26.6g 15.9g 862mg 494mg 122mg 2.2g	583kcal 13.5g 27.2g 68.7g 863mg 555mg 187mg 2.2g	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	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g	622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g	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	367kcal 10.1g 17.3g 43.0g 429mg 492mg 135mg 1.1g	610kcal 14.2g 17.9g 95.8g 430mg 553mg 200mg 1.1g	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	371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg 1.4g	614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g	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	330kcal 8.1g 19.3g 27.4g 773mg 398mg 132mg 2.0g	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 774mg 459mg 197mg 2.0g
合計	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	959kcal 26.5g 54.4g 90.9g 2283mg 1333mg 343mg 5.8g	1688kcal 38.8g 56.2g 249.3g 2286mg 1516mg 538mg 5.8g	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	996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg 5.3g	1725kcal 37.5g 65.1g 237.0g 2097mg 1676mg 527mg 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	959kcal 28.1g 52.5g 91.5g 1690mg 1471mg 408mg 4.3g	1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 1693mg 1654mg 603mg 4.3g	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	957kcal 24.3g 59.0g 80.0g 238.4g 1826mg 408mg 4.7g	1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 80.2g 1628mg 603mg 4.7g	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	994kcal 26.7g 61.8g 78.2g 236.6g 1234mg 319mg 5.9g	1723kcal 39.0g 63.6g 236.6g 2283mg 1417mg 395mg 5.9g
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	1023kcal 26.9g 54.5g 106.4g 2286mg 1393mg 350mg 5.8g	1752kcal 39.2g 56.3g 264.8g 2289mg 1576mg 545mg 5.8g	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	1044kcal 25.6g 65.2g 90.1g 2097mg 1549mg 338mg 5.3g	1773kcal 37.9g 52.6g 248.5g 2100mg 1732mg 533mg 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	1022kcal 28.4g 54.4g 106.7g 1691mg 1528mg 411mg 4.3g	1751kcal 40.7g 54.4g 265.1g 1694mg 1711mg 606mg 4.3g	1021kcal 24.7g 59.1g 95.5g 253.9g 1711mg 326mg 4.7g	1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1829mg 1832mg 521mg 4.7g	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	1042kcal 27.1g 61.9g 89.7g 248.1g 1290mg 401mg 5.9g	1771kcal 39.4g 63.7g 228.6mg 2283mg 1473mg 5.9g

※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。

※おかげのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

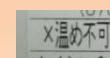


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。