

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：1/6 (火)

1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツヒウイナーのソテー ¹ 春雨ちゃんほん	麦 乳麦 乳	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ホテトマサラダ	卵麦え 卵麦 卵乳	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麸とうきのさつと煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 193kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg	483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg		
	おかず 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	ご飯セット 478kcal 12.8g 9.2g 83.3g 576mg 465mg 105mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 489kcal 15.4g 12.5g 76.2g 666mg 395mg 133mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 486kcal 18.9g 10.0g 78.5g 531mg 467mg 210mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 486kcal 14.0g 9.3g 15.6g 530mg 714mg 207mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 534kcal 13.8g 13.2g 86.9g 694mg 786mg 284mg 1.5g	193kcal 16.4g 9.6g 79.1g 491mg 418mg 128mg 1.2g	483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 418mg 159mg 1.3g		
	★ごはん180g 鶏のハジルオリーブ焼 オニオンソテー ¹ ひき肉と豆腐のうま煮 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 麦落 乳麦 乳麦	★ごはん180g チキンヒカタ トマトソース スフキヤベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮 ピーマンと人参のツナ和え	麦落 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスター焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ¹ せんまいとミニチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のこま焼 人参クラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg	16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg		
	おかず 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	ご飯セット 600kcal 21.2g 22.3g 75.4g 773mg 552mg 278mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 529kcal 16.3g 22.3g 75.4g 730mg 472mg 135mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 636kcal 16.3g 23.5g 80.0g 731mg 544mg 212mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 636kcal 11.5g 24.2g 84.3g 853mg 537mg 236mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 533kcal 19.4g 16.7g 73.9g 712mg 490mg 220mg 1.8g	279kcal 16.2g 18.0g 82.4g 651mg 530mg 154mg 1.7g	569kcal 16.2g 18.7g 82.4g 652mg 602mg 231mg 1.7g		
	間食	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g
	★ごはん180g 肉団子のテミクラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー ¹ 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ	麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん180g フリの塙焼 きのこソテー ¹ 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 11.3g 16.2g 18.0g 651mg	16.2g 18.7g 82.4g 652mg		
	夕食	おかず 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	ご飯セット 576kcal 20.1g 15.2g 88.6g 807mg 767mg 311mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 618kcal 21.7g 16.8g 85.5g 776mg 432mg 284mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 571kcal 18.4g 13.5g 83.4g 736mg 433mg 231mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 570kcal 21.4g 15.8g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 570kcal 16.5g 16.7g 78.9g 714mg 526mg 255mg 1.8g	307kcal 20.7g 18.4g 82.4g 696mg 669mg 282mg 1.8g	597kcal 19.1g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g	
	合計	おかず 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	ご飯セット 1654kcal 54.1g 46.7g 247.3g 215.7mg 178.4mg 771mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 1636kcal 53.4g 44.9g 241.7g 217.5mg 144.3mg 706mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 1693kcal 53.7g 50.0g 246.2g 2121mg 1756mg 751mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 1637kcal 54.6g 47.3g 239.7g 2121mg 1434mg 449mg 5.4g	おかず 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	ご飯セット 1637kcal 54.6g 47.3g 239.7g 2121mg 1434mg 449mg 5.4g	779kcal 53.3g 47.4g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g	1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1553mg 518mg 4.8g	
	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	910kcal 54.0g 44.8g 277.8g 215.6mg 168.2mg 771mg 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	894kcal 54.2g 45.1g 272.6g 217.8mg 156.3mg 720mg 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	919kcal 54.5g 50.2g 269.2g 2124mg 1869mg 763mg 5.5g	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	893kcal 55.2g 47.5g 270.2g 2123mg 1548mg 686mg 5.4g	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	893kcal 55.2g 47.5g 270.2g 2123mg 1548mg 680mg 5.4g	779kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1844mg 1847mg 532mg 4.7g	1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1844mg 1889mg 763mg 4.8g	

お食事の作り方

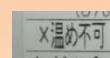


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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 が指印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
（注）味噌汁はつまません。



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。