

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：2/17（火）

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)										
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー ¹ 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★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 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と薄削りのわさびマヨ	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麸とえのきのさつと煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	172kcal 9.8g 9.6g 12.8g 656mg 446mg 126mg	462kcal 14.7g 10.3g 75.7g 657mg 518mg 203mg	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	199kcal 10.5g 11.8g 13.3g 666mg 395mg 133mg	489kcal 15.4g 12.5g 76.2g 667mg 467mg 210mg	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	196kcal 14.0g 9.3g 15.6g 530mg 714mg 207mg	486kcal 18.9g 10.0g 78.5g 531mg 786mg 284mg	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	206kcal 12.4g 15.1g 75.3g 781mg 210mg 110mg	496kcal 7.5g 14.4g 12.4g 782mg 282mg 187mg	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	193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg	483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg	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	1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g	食塩相当量
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g			
	★ごはん180g 鯖のハジルオリーブ焼 オーソンソテー ² ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンバンジー	麦 乳麦 麦落 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 マーボーなす 鶏ごぼう 切干大根煮	麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ³ せんまいとミンチの煮物 みぞボテト	麦 乳麦 乳麦 マリーネサラダ	★ごはん180g 赤魚のこま焼 人参グッシュセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のこま焼 人参グッシュセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のこま焼 人参グッシュセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のこま焼 人参グッシュセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	319kcal 15.7g 23.4g 10.5g 690mg 417mg 209mg	609kcal 20.6g 24.1g 73.4g 691mg 489mg 286mg	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	239kcal 11.4g 13.7g 17.1g 730mg 472mg 135mg	529kcal 16.3g 14.4g 80.0g 731mg 544mg 212mg	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	346kcal 11.5g 23.5g 21.4g 853mg 465mg 159mg	636kcal 16.4g 24.2g 84.3g 854mg 537mg 236mg	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	272kcal 14.9g 12.7g 24.0g 629mg 574mg 127mg	562kcal 19.8g 13.4g 86.9g 620mg 646mg 204mg	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	279kcal 11.3g 18.0g 19.5g 651mg 530mg 154mg	569kcal 16.2g 18.7g 82.4g 652mg 602mg 231mg	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	1.8g 1.8g 1.8g 1.9g 1.9g	食塩相当量
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	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	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 肉団子のテミクラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちゃんほん	卵 麦 麦 乳	★ごはん180g アシンの幽庵焼 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 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー ⁴ 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 ブリの塙焼 きのこソテー ⁵ 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 卵乳麦	★ごはん180g メンナカツ インケンソテー ⁶ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のソナコマ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンナカツ インケンソテー ⁶ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のソナコマ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンナカツ インケンソテー ⁶ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のソナコマ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンナカツ インケンソテー ⁶ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のソナコマ和え	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	293kcal 13.9g 11.6g 35.3g 808mg 705mg 205mg	583kcal 18.8g 12.3g 98.2g 809mg 777mg 282mg	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	328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg	618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg	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	281kcal 13.5g 15.1g 20.5g 735mg 361mg 154mg	571kcal 18.4g 15.8g 83.4g 736mg 433mg 231mg	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	280kcal 16.5g 15.8g 16.0g 714mg 454mg 178mg	570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg	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	298kcal 15.8g 17.4g 19.6g 718mg 609mg 204mg	588kcal 20.7g 18.1g 82.5g 719mg 681mg 281mg	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	2.1g 2.1g 2.1g 2.0g 2.0g	食塩相当量
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g			
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	784kcal 39.4g 44.6g 58.6g 2154mg 1568mg 540mg	1654kcal 54.1g 46.7g 247.3g 2157mg 1784mg 771mg	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	766kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2172mg 1227mg 475mg	1636kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2175mg 1443mg 706mg	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	823kcal 39.0g 47.9g 57.5g 2118mg 1540mg 520mg	1693kcal 53.7g 50.0g 246.2g 2121mg 1756mg 751mg	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	758kcal 38.9g 43.8g 52.4g 2121mg 1238mg 415mg	1628kcal 53.6g 45.9g 241.1g 2127mg 1454mg 646mg	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	770kcal 38.6g 44.3g 55.3g 1860mg 1565mg 517mg	1640kcal 53.3g 46.4g 244.0g 1863mg 1781mg 748mg	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	5.6g 5.6g 5.6g 5.6g 5.6g	食塩相当量
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g			
	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	910kcal 40.0g 44.8g 89.1g 2156mg 1682mg 546mg	1780kcal 54.7g 46.9g 277.8g 2159mg 1898mg 777mg	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	894kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2178mg 1347mg 489mg	1764kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2181mg 1563mg 720mg	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	919kcal 39.8g 48.1g 80.5g 2124mg 1653mg 532mg	1789kcal 54.5g 50.2g 269.2g 2127mg 1869mg 763mg	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	884kcal 39.5g 44.0g 82.9g 2126mg 1352mg 421mg	1754kcal 54.2g 46.1g 271.6g 2129mg 1568mg 652mg	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	898kcal 39.4g 44.5g 86.2g 1866mg 1685mg 531mg	1768kcal 54.1g 46.6g 274.9g 1869mg 1901mg 762mg	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	5.6g 5.6g 5.6g 5.6g 5.6g	食塩相当量
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g			
	合計 (間食込)	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							

※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。

お食事の作り方

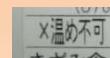


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
 - ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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



ファ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。