

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 人参しりしり 海藻と枝豆の梅おろしかサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と鶏肉の煮物 えのきのきんぴら マッシュサラダ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	エネルギー	220kcal	510kcal	237kcal	527kcal	177kcal	467kcal	181kcal	471kcal	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	9.6g	14.5g	7.7g	12.6g	10.9g	15.8g	10.5g	15.4g	10.2g	15.1g	
	脂質	12.3g	13.0g	15.3g	16.0g	10.1g	10.8g	7.6g	8.3g	15.0g	15.7g	
	炭水化物	17.8g	80.7g	16.4g	79.3g	10.1g	73.0g	19.3g	82.2g	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	623mg	624mg	545mg	546mg	769mg	770mg	620mg	621mg	649mg	650mg	
	カリウム	532mg	604mg	389mg	461mg	347mg	419mg	582mg	654mg	285mg	357mg	
	リン	135mg	212mg	199mg	216mg	119mg	196mg	159mg	236mg	125mg	202mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん180g ポークソテー 青菜と高野豆腐の煮物 稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら フロッコリの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ		
エネルギー		233kcal	523kcal	295kcal	585kcal	295kcal	585kcal	287kcal	577kcal	332kcal	622kcal	
たんぱく質		17.5g	22.4g	16.3g	21.2g	14.0g	18.9g	13.5g	18.4g	11.3g	16.2g	
脂質		10.7g	11.4g	18.9g	19.6g	17.4g	18.1g	19.0g	19.7g	20.9g	21.6g	
炭水化物		17.9g	80.8g	14.5g	77.4g	21.8g	84.7g	15.5g	78.4g	21.8g	84.7g	
ナトリウム		868mg	869mg	688mg	689mg	748mg	749mg	643mg	644mg	784mg	785mg	
カリウム		568mg	640mg	651mg	723mg	519mg	591mg	491mg	563mg	393mg	465mg	
リン		214mg	291mg	216mg	293mg	172mg	249mg	188mg	265mg	148mg	225mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	1.7g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	エネルギー	150kcal	150kcal	150kcal	150kcal	150kcal	150kcal	150kcal	150kcal	150kcal		
	たんぱく質	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g		
	脂質	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g		
	炭水化物	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g		
	ナトリウム	1.5mg	1.5mg	1.5mg	1.5mg	1.5mg	1.5mg	1.5mg	1.5mg	1.5mg		
	カリウム	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg		
	リン	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg	150mg		
	食塩相当量	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g		
	夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ カリフラワーの煮物 ポテトサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g ホッペの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スライスサラダ		★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		
エネルギー		327kcal	617kcal	284kcal	574kcal	286kcal	576kcal	304kcal	594kcal	242kcal	532kcal	
たんぱく質		12.3g	17.2g	15.1g	20.0g	15.6g	20.5g	14.9g	19.8g	17.3g	22.2g	
脂質		18.6g	19.3g	16.1g	16.8g	17.1g	17.8g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g	
炭水化物		27.9g	90.8g	18.2g	81.1g	16.2g	79.1g	21.9g	84.8g	15.6g	78.5g	
ナトリウム		627mg	628mg	741mg	742mg	657mg	658mg	705mg	706mg	820mg	821mg	
カリウム		469mg	541mg	514mg	586mg	429mg	501mg	398mg	470mg	403mg	475mg	
リン		135mg	212mg	191mg	268mg	201mg	278mg	161mg	238mg	148mg	225mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計		エネルギー	780kcal	1650kcal	816kcal	1686kcal	758kcal	1628kcal	772kcal	1642kcal	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.1g	53.8g	40.5g	55.2g	38.9g	53.6g	38.8g	53.5g	
	脂質	41.6g	43.7g	50.3g	52.4g	44.4g	46.5g	43.7g	45.8g	47.6g	49.7g	
	炭水化物	63.6g	252.3g	49.1g	237.8g	48.1g	236.8g	56.7g	245.4g	53.0g	241.7g	
	ナトリウム	2118mg	2121mg	1974mg	1977mg	2174mg	2177mg	1968mg	1971mg	2253mg	2256mg	
	カリウム	1569mg	1785mg	1554mg	1770mg	1295mg	1511mg	1471mg	1687mg	1081mg	1297mg	
	リン	484mg	715mg	546mg	777mg	492mg	723mg	508mg	739mg	421mg	652mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	908kcal	1778kcal	912kcal	1782kcal	884kcal	1754kcal	900kcal	1770kcal	936kcal	1806kcal
		たんぱく質	40.2g	54.9g	39.9g	54.6g	41.1g	55.8g	39.7g	54.4g	39.4g	54.1g
脂質		41.8g	43.9g	50.5g	52.6g	44.6g	46.7g	43.9g	46.0g	47.8g	49.9g	
炭水化物		94.5g	283.2g	72.1g	260.8g	78.6g	276.3g	87.6g	276.3g	83.5g	272.2g	
ナトリウム		2124mg	2127mg	1980mg	1983mg	2176mg	2179mg	1974mg	1977mg	2255mg	2258mg	
カリウム		1689mg	1905mg	1667mg	1883mg	1409mg	1625mg	1591mg	1807mg	1195mg	1411mg	
リン		498mg	729mg	558mg	789mg	498mg	729mg	522mg	753mg	427mg	658mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g	

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り付けます。



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、よりきれいに盛り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。