

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	厚焼き玉子	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦						
	大豆の肉じゃがが煮	卵麦	パスタポテトチキン	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	じゃが芋のそぼろあん	卵麦	じゃが芋の中巻炒め	卵麦						
	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	明太春雨ザラダ	卵麦	ハスタのザラダ	卵麦	一口ナスのオランダ煮	卵麦						
	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	239kcal	482kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.3g	10.4g	
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	19.9g	20.5g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	21.4g	74.2g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	622mg	623mg	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	499mg	510mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	516mg	577mg		
リン	138mg	203mg	リン	137mg	202mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	96mg	161mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	大根と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中巻炒め	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	麦						
	ナスの挽肉炒め	卵麦	うま塩キャベツ	麦	なすの利休煮	麦	人参ジャトー	麦	きんぴられんこん	麦						
	青のりポテトザラダ	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	マカロニの和風ソテー	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	春雨のザラダ	卵						
	れんこんザラダ	卵麦					たたきごぼう	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	330kcal	573kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.5g	21.1g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	628mg	629mg		
カリウム	544mg	605mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	307mg	368mg		
リン	108mg	173mg	リン	94mg	159mg	リン	121mg	186mg	リン	184mg	249mg	リン	100mg	165mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	お魚サンギ	卵麦	マニボ豆腐	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵麦	サワラのチリソースかけ	麦						
	人参のきんぴら	麦	ひとくちがんと煮	麦	オニオンソテー	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	オクラのペペロンチーフ	麦						
	さつま芋の甘酢煮	麦	切干と法蓮華のごまマヨネーズ	卵麦	じゃが芋の洋風あんかけ	卵麦	大根の袖煮	麦	ツナあっさり煮	麦						
	マカロニザラダ	卵麦					ポテトザラダ	卵麦	さつま芋ザラダ	卵麦						
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	19.0g	19.6g	
炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	27.0g	79.8g		
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	483mg	484mg		
カリウム	481mg	542mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	684mg	745mg		
リン	109mg	174mg	リン	140mg	205mg	リン	131mg	196mg	リン	99mg	164mg	リン	175mg	240mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	お魚サンギ	卵麦	マニボ豆腐	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵麦	サワラのチリソースかけ	麦						
	人参のきんぴら	麦	ひとくちがんと煮	麦	オニオンソテー	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	オクラのペペロンチーフ	麦						
	さつま芋の甘酢煮	麦	切干と法蓮華のごまマヨネーズ	卵麦	じゃが芋の洋風あんかけ	卵麦	大根の袖煮	麦	ツナあっさり煮	麦						
	マカロニザラダ	卵麦					ポテトザラダ	卵麦	さつま芋ザラダ	卵麦						
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	19.0g	19.6g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	27.0g	79.8g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	483mg	484mg		
カリウム	481mg	542mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	684mg	745mg		
リン	109mg	174mg	リン	140mg	205mg	リン	131mg	196mg	リン	99mg	164mg	リン	175mg	240mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	59.4g	61.2g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	78.8g	237.2g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1733mg	1736mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1148mg	1331mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1241mg	1424mg	カリウム	1507mg	1690mg	
	リン	355mg	550mg	リン	371mg	566mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	371mg	566mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
		たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g
脂質		56.8g	58.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.5g	61.3g	
炭水化物		101.0g	259.4g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	94.3g	252.7g	
ナトリウム		1954mg	1957mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2323mg	2326mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1736mg	1739mg	
カリウム		1500mg	1683mg	カリウム	1205mg	1388mg	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	1297mg	1480mg	カリウム	1567mg	1750mg	
リン		362mg	557mg	リン	374mg	569mg	リン	339mg	534mg	リン	414mg	609mg	リン	378mg	573mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※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。

お食事の作り方

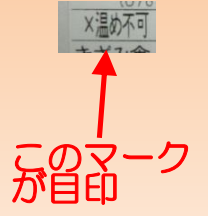


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。