

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	豆腐ステーキ	卵	白身鮫のしんじょう	卵麦	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦						
	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	クリームコロッケ	乳麦か	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	麩とえのきのさっと煮	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か						
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	パジルポテトチキン	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦						
	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.8g	9.9g	
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	14.9g	15.5g	
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg	ナトリウム	692mg	693mg	
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	197mg	258mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	394mg	455mg	
リン	114mg	179mg	リン	71mg	136mg	リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg	リン	84mg	149mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦落	ふきと人参の甘煮蒸	麦	菜の花のクリーム煮	卵麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落						
	玉子スバザラダ	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	春雨とツナのサラダ	卵	じゃが芋のそぼろあん	麦	ジャガ芋きんぴら	麦						
			フレンチマカロニ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵	キャロットエッグ	卵乳麦	コルスローサラダ	卵乳麦						
	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.6g	24.2g	
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	763mg	764mg	
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	580mg	641mg	
リン	119mg	184mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	フリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	えびカツ	麦	カレーのおろし和え	麦						
	人参ジャトー	麦	スイーツおさつ	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	パジルマカロニ	麦	小倉金時	卵乳麦						
	ジャガ芋の中巻炒め	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦						
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					カラフルサラダ	卵乳麦								
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	456mg	457mg		
カリウム	519mg	580mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	538mg	599mg		
リン	123mg	188mg	リン	170mg	235mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg	リン	175mg	240mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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						
	フリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	えびカツ	麦	カレーのおろし和え	麦						
	人参ジャトー	麦	スイーツおさつ	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	パジルマカロニ	麦	小倉金時	卵乳麦						
	ジャガ芋の中巻炒め	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦						
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					カラフルサラダ	卵乳麦								
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	456mg	457mg	
カリウム	519mg	580mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	538mg	599mg		
リン	123mg	188mg	リン	170mg	235mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg	リン	175mg	240mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
合計	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	55.6g	57.4g	
	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	86.0g	244.4g	
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1555mg	1558mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1512mg	1695mg	
	リン	356mg	551mg	リン	386mg	581mg	リン	421mg	616mg	リン	468mg	663mg	リン	400mg	595mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	55.7g	57.5g		
炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	101.2g	259.6g		
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1558mg	1561mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1577mg	1580mg	ナトリウム	1912mg	1915mg		
カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1569mg	1752mg		
リン	363mg	558mg	リン	392mg	587mg	リン	424mg	619mg	リン	475mg	670mg	リン	403mg	598mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

※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。