

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)	
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん
	たんぱく質	7.8g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	6.5g	たんぱく質	7.7g	たんぱく質	3.5g
	脂質	11.0g	脂質	8.0g	脂質	17.0g	脂質	10.2g	脂質	19.1g
	炭水化物	29.6g	炭水化物	37.8g	炭水化物	29.4g	炭水化物	28.9g	炭水化物	34.0g
	ナトリウム	767mg	ナトリウム	478mg	ナトリウム	566mg	ナトリウム	682mg	ナトリウム	525mg
	カリウム	531mg	カリウム	379mg	カリウム	377mg	カリウム	397mg	カリウム	373mg
	リン	126mg	リン	86mg	リン	90mg	リン	112mg	リン	64mg
	エネルギー	252kcal	エネルギー	252kcal	エネルギー	299kcal	エネルギー	235kcal	エネルギー	330kcal
	たんぱく質	7.8g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	6.5g	たんぱく質	7.7g	たんぱく質	3.5g
	脂質	11.0g	脂質	8.0g	脂質	17.0g	脂質	10.2g	脂質	19.1g
昼食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	中華風親子煮	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	チキンのオニスタマヨ
	たんぱく質	11.4g	たんぱく質	5.5g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	10.4g
	脂質	29.3g	脂質	25.5g	脂質	13.1g	脂質	21.2g	脂質	11.1g
	炭水化物	20.6g	炭水化物	28.1g	炭水化物	36.7g	炭水化物	32.4g	炭水化物	25.0g
	ナトリウム	625mg	ナトリウム	731mg	ナトリウム	687mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	712mg
	カリウム	523mg	カリウム	413mg	カリウム	505mg	カリウム	487mg	カリウム	529mg
	リン	145mg	リン	74mg	リン	162mg	リン	90mg	リン	113mg
	エネルギー	401kcal	エネルギー	354kcal	エネルギー	307kcal	エネルギー	355kcal	エネルギー	242kcal
	たんぱく質	11.4g	たんぱく質	5.5g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	10.4g
	脂質	29.3g	脂質	25.5g	脂質	13.1g	脂質	21.2g	脂質	11.1g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g
	★ごはん150g	カレイのカレシ焼	★ごはん150g	ヤニニョムチキン風	★ごはん150g	百身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	鱈のトマトパザルソース
	たんぱく質	10.8g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	11.6g
	脂質	13.4g	脂質	22.2g	脂質	22.4g	脂質	25.9g	脂質	28.9g
	炭水化物	35.2g	炭水化物	27.7g	炭水化物	20.6g	炭水化物	23.9g	炭水化物	21.9g
	ナトリウム	419mg	ナトリウム	824mg	ナトリウム	629mg	ナトリウム	614mg	ナトリウム	583mg
	カリウム	529mg	カリウム	399mg	カリウム	400mg	カリウム	524mg	カリウム	485mg
	リン	156mg	リン	151mg	リン	202mg	リン	151mg	リン	155mg
	エネルギー	309kcal	エネルギー	374kcal	エネルギー	352kcal	エネルギー	376kcal	エネルギー	403kcal
	たんぱく質	10.8g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	11.6g
夕食	★ごはん150g	うま塩キャベツ	★ごはん150g	人参のレモン煮	★ごはん150g	きのこあん	★ごはん150g	ジャガ芋の中華炒め	★ごはん150g	鱈の野菜あんかけ
	たんぱく質	10.8g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	11.6g
	脂質	13.4g	脂質	22.2g	脂質	22.4g	脂質	25.9g	脂質	28.9g
	炭水化物	35.2g	炭水化物	27.7g	炭水化物	20.6g	炭水化物	23.9g	炭水化物	21.9g
	ナトリウム	419mg	ナトリウム	824mg	ナトリウム	629mg	ナトリウム	614mg	ナトリウム	583mg
	カリウム	529mg	カリウム	399mg	カリウム	400mg	カリウム	524mg	カリウム	485mg
	リン	156mg	リン	151mg	リン	202mg	リン	151mg	リン	155mg
	エネルギー	309kcal	エネルギー	374kcal	エネルギー	352kcal	エネルギー	376kcal	エネルギー	403kcal
	たんぱく質	10.8g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	11.6g
	脂質	13.4g	脂質	22.2g	脂質	22.4g	脂質	25.9g	脂質	28.9g
合計	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん
	たんぱく質	30.0g	たんぱく質	25.4g	たんぱく質	31.2g	たんぱく質	26.4g	たんぱく質	25.5g
	脂質	53.7g	脂質	55.7g	脂質	52.5g	脂質	57.3g	脂質	59.1g
	炭水化物	85.4g	炭水化物	93.6g	炭水化物	86.7g	炭水化物	85.2g	炭水化物	80.9g
	ナトリウム	1811mg	ナトリウム	2033mg	ナトリウム	1882mg	ナトリウム	1956mg	ナトリウム	1820mg
	カリウム	1583mg	カリウム	1191mg	カリウム	1282mg	カリウム	1408mg	カリウム	1387mg
	リン	427mg	リン	311mg	リン	454mg	リン	353mg	リン	332mg
	エネルギー	962kcal	エネルギー	980kcal	エネルギー	958kcal	エネルギー	966kcal	エネルギー	975kcal
	たんぱく質	30.0g	たんぱく質	25.4g	たんぱく質	31.2g	たんぱく質	26.4g	たんぱく質	25.5g
	脂質	53.7g	脂質	55.7g	脂質	52.5g	脂質	57.3g	脂質	59.1g
合計(間食込)	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん
	たんぱく質	30.4g	たんぱく質	25.8g	たんぱく質	31.5g	たんぱく質	26.8g	たんぱく質	25.9g
	脂質	53.8g	脂質	55.8g	脂質	52.6g	脂質	57.4g	脂質	59.2g
	炭水化物	100.9g	炭水化物	105.1g	炭水化物	101.9g	炭水化物	100.7g	炭水化物	95.2g
	ナトリウム	1814mg	ナトリウム	2036mg	ナトリウム	1883mg	ナトリウム	1959mg	ナトリウム	1823mg
	カリウム	1643mg	カリウム	1247mg	カリウム	1339mg	カリウム	1468mg	カリウム	1443mg
	リン	434mg	リン	317mg	リン	457mg	リン	360mg	リン	338mg
	エネルギー	1026kcal	エネルギー	1028kcal	エネルギー	1021kcal	エネルギー	1030kcal	エネルギー	1023kcal
	たんぱく質	30.4g	たんぱく質	25.8g	たんぱく質	31.5g	たんぱく質	26.8g	たんぱく質	25.9g
	脂質	53.8g	脂質	55.8g	脂質	52.6g	脂質	57.4g	脂質	59.2g

## お食事の作り方

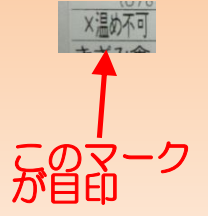


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。