

(たんぱく60g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180g 肉団子と白菜のどろみ煮 コンニャクのおおき炒め 青菜と高野豆腐の煮物		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			
	エネルギー	135kcal	425kcal	230kcal	520kcal	166kcal	456kcal	223kcal	513kcal	189kcal	479kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g	10.5g	15.4g	9.5g	14.4g	11.2g	16.1g	8.0g	12.9g	
	脂質	5.0g	5.7g	12.1g	12.8g	9.6g	10.3g	11.6g	12.3g	10.9g	11.6g	
	炭水化物	16.3g	79.2g	20.8g	83.7g	11.2g	74.1g	18.9g	81.8g	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	634mg	635mg	831mg	832mg	607mg	608mg	718mg	719mg	498mg	499mg	
	カリウム	338mg	410mg	452mg	524mg	429mg	501mg	524mg	596mg	398mg	470mg	
	リン	123mg	200mg	136mg	213mg	140mg	217mg	149mg	226mg	102mg	179mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	
	昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスバナス揚 ヒーマンソテー 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 えのきのきんぴら		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのペロンチーノ		
エネルギー		268kcal	558kcal	253kcal	543kcal	296kcal	586kcal	314kcal	604kcal	291kcal	581kcal	
たんぱく質		13.1g	18.0g	15.0g	19.9g	14.9g	19.8g	15.8g	20.7g	17.7g	22.6g	
脂質		15.6g	16.3g	13.1g	13.8g	20.0g	20.7g	15.9g	16.6g	16.0g	16.7g	
炭水化物		18.1g	81.0g	19.4g	82.3g	12.7g	75.6g	23.7g	86.6g	15.3g	78.2g	
ナトリウム		823mg	824mg	644mg	645mg	691mg	692mg	790mg	791mg	629mg	630mg	
カリウム		320mg	392mg	550mg	622mg	463mg	535mg	447mg	519mg	456mg	528mg	
リン		162mg	239mg	172mg	249mg	212mg	289mg	163mg	240mg	181mg	258mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
間食		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ナスの梅どろろがけ		★ごはん180g ザラメの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 ブレンチマカロニ		★ごはん180g 鶏のごまだれ煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		★ごはん180g ホッパの磯辺焼 平さやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スパサラダ			
	エネルギー	357kcal	647kcal	317kcal	607kcal	314kcal	604kcal	288kcal	578kcal	287kcal	577kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	13.8g	18.7g	17.7g	22.6g	12.2g	17.1g	14.5g	19.4g	
	脂質	25.9g	26.6g	19.2g	19.9g	17.6g	18.3g	17.6g	18.3g	16.5g	17.2g	
	炭水化物	12.0g	74.9g	21.0g	83.9g	18.4g	81.3g	20.6g	83.5g	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	766mg	767mg	629mg	630mg	779mg	780mg	597mg	598mg	664mg	665mg	
	カリウム	572mg	644mg	611mg	683mg	412mg	484mg	324mg	396mg	432mg	504mg	
	リン	231mg	308mg	165mg	242mg	208mg	285mg	146mg	223mg	193mg	270mg	
	食塩相当量	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
	合計	エネルギー	760kcal	1630kcal	800kcal	1670kcal	776kcal	1646kcal	825kcal	1695kcal	767kcal	1637kcal
たんぱく質		38.7g	53.4g	39.3g	54.0g	42.1g	56.8g	39.2g	53.9g	40.2g	54.9g	
脂質		46.5g	48.6g	44.4g	46.5g	47.6g	49.7g	45.1g	47.2g	43.4g	45.5g	
炭水化物		46.4g	235.1g	61.2g	249.9g	42.3g	231.0g	63.2g	251.9g	47.8g	236.5g	
ナトリウム		2223mg	2226mg	2104mg	2107mg	2077mg	2080mg	2105mg	2108mg	1791mg	1794mg	
カリウム		1230mg	1446mg	1613mg	1829mg	1304mg	1520mg	1295mg	1511mg	1286mg	1502mg	
リン		516mg	747mg	473mg	704mg	560mg	791mg	458mg	689mg	476mg	707mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	886kcal	1756kcal	928kcal	1798kcal	902kcal	1772kcal	921kcal	1791kcal	895kcal	1765kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	40.1g	54.8g	42.7g	57.4g	40.0g	54.7g	41.0g	55.7g	
脂質	46.7g	48.8g	44.6g	46.7g	47.8g	49.9g	45.3g	47.4g	43.6g	45.7g		
炭水化物	76.9g	265.6g	92.1g	280.8g	72.8g	261.5g	86.2g	274.9g	78.7g	267.4g		
ナトリウム	2225mg	2228mg	2110mg	2113mg	2079mg	2082mg	2111mg	2114mg	1797mg	1800mg		
カリウム	1344mg	1560mg	1733mg	1949mg	1418mg	1634mg	1408mg	1624mg	1406mg	1622mg		
リン	522mg	753mg	487mg	718mg	566mg	797mg	470mg	701mg	490mg	721mg		
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.6g	4.6g		

※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。