

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豆腐ステーキ	卵	油揚げの玉子とし	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	卵					
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	キャベツとザーサイ炒め	卵	パスタのクリーム煮	卵					
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	卵	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵	揚げ子と玉ねぎの煮物	卵	大根なます	卵					
	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	593mg	594mg
カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	475mg	536mg	
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	188mg	253mg	リン	85mg	150mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	酢豚	麦	野菜コロツケ	麦	煮込みタンダーチキン	卵	白身フライ	麦					
	ジャガ芋きんぴら	麦	オニオンソテー	麦	オニオンソテー	麦	コーンソテー	卵	人参のきんぴら	麦					
	玉子スハサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	小倉釜時	卵	ジャガ芋のカレー煮	麦					
	中華サラダ	卵	中華サラダ	卵	中華サラダ	卵	インゲンのごま和え	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	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	35.4g	88.2g
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	325mg	326mg	ナトリウム	561mg	562mg	
カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	483mg	544mg	
リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	117mg	182mg	リン	167mg	232mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ガルビ茸の具	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークソテー	麦	鯖の塩焼	卵	豚肉とチンゲン菜の玉子炒め	卵					
	ツナあっさり煮	麦	スパソテー	乳	野菜たっぷりマリポ炒め	麦	人参のレモン煮	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳					
	キャベツのピーナツ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	れんこんサラダ	卵	里羊のおろし揚げ出し	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳					
	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵					
	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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	21.7g	74.5g	
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	681mg	742mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg	リン	163mg	228mg	リン	160mg	225mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	88.6g	247.0g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1476mg	1479mg	ナトリウム	1962mg	1965mg
	カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1564mg	1747mg
	リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	489mg	684mg	リン	415mg	610mg	リン	449mg	644mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1050kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.5g	43.8g
脂質		60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.9g	59.7g
炭水化物		90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	100.1g	258.5g
ナトリウム		2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1477mg	1480mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
カリウム		1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1620mg	1803mg
リン		372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	495mg	690mg	リン	418mg	613mg	リン	455mg	650mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

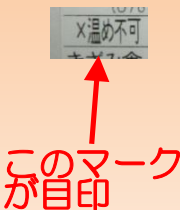


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。