

(たんぱく60g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180g	豚肉のマヨマスタード炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮			
	卵麦	鶏肉と豆腐のうま煮	卵麦	鶏肉と豆腐のうま煮	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	鶏肉とぶきの炒め煮			
	おかず	ひじきとごぼうのナムル	おかず	ひじきとごぼうのナムル	おかず	ひじきとごぼうのナムル	おかず	ひじきとごぼうのナムル	おかず	ひじきとごぼうのナムル			
	ご飯セット	ひじきとごぼうのナムル	ご飯セット	ひじきとごぼうのナムル	ご飯セット	ひじきとごぼうのナムル	ご飯セット	ひじきとごぼうのナムル	ご飯セット	ひじきとごぼうのナムル			
	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	172kcal	462kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	
	カリウム	373mg	445mg	カリウム	302mg	374mg	カリウム	476mg	523mg	カリウム	294mg	366mg	
リン	124mg	201mg	リン	93mg	170mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん180g	鶏のバジルオーブン焼	★ごはん180g	鶏のバジルオーブン焼	★ごはん180g	鶏のバジルオーブン焼	★ごはん180g	鶏のバジルオーブン焼	★ごはん180g	鶏のバジルオーブン焼			
	卵麦	鶏のバジルオーブン焼	卵麦	鶏のバジルオーブン焼	卵麦	鶏のバジルオーブン焼	卵麦	鶏のバジルオーブン焼	卵麦	鶏のバジルオーブン焼			
	おかず	鶏のバジルオーブン焼	おかず	鶏のバジルオーブン焼	おかず	鶏のバジルオーブン焼	おかず	鶏のバジルオーブン焼	おかず	鶏のバジルオーブン焼			
	ご飯セット	鶏のバジルオーブン焼	ご飯セット	鶏のバジルオーブン焼	ご飯セット	鶏のバジルオーブン焼	ご飯セット	鶏のバジルオーブン焼	ご飯セット	鶏のバジルオーブン焼			
	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	
	脂質	19.6g	20.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.0g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	
	カリウム	364mg	436mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	
リン	174mg	251mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん180g	肉団子とたまごの黒酢あん	★ごはん180g	鶏の幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ			
	卵麦	肉団子とたまごの黒酢あん	卵麦	鶏の幽庵焼	卵麦	鶏の酒蒸し煮	卵麦	ブリの塩焼	卵麦	メンチカツ			
	おかず	肉団子とたまごの黒酢あん	おかず	鶏の幽庵焼	おかず	鶏の酒蒸し煮	おかず	ブリの塩焼	おかず	メンチカツ			
	ご飯セット	肉団子とたまごの黒酢あん	ご飯セット	鶏の幽庵焼	ご飯セット	鶏の酒蒸し煮	ご飯セット	ブリの塩焼	ご飯セット	メンチカツ			
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	841mg	913mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	肉団子とたまごの黒酢あん	★ごはん180g	鶏の幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ			
	卵麦	肉団子とたまごの黒酢あん	卵麦	鶏の幽庵焼	卵麦	鶏の酒蒸し煮	卵麦	ブリの塩焼	卵麦	メンチカツ			
	おかず	肉団子とたまごの黒酢あん	おかず	鶏の幽庵焼	おかず	鶏の酒蒸し煮	おかず	ブリの塩焼	おかず	メンチカツ			
	ご飯セット	肉団子とたまごの黒酢あん	ご飯セット	鶏の幽庵焼	ご飯セット	鶏の酒蒸し煮	ご飯セット	ブリの塩焼	ご飯セット	メンチカツ			
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	841mg	913mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.2g	48.3g	
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.0g	234.7g	
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	
	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1282mg	1498mg	
	リン	526mg	757mg	リン	475mg	706mg	リン	487mg	718mg	リン	440mg	671mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	43.6g	45.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	46.4g	48.5g		
炭水化物	105.9g	294.6g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g	265.2g		
ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg	2040mg		
カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg	1612mg		
リン	540mg	771mg	リン	489mg	720mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg	677mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り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。