

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ベーコンポテトエッグ	卵麦		
	切干大根煮	麦	野菜のトマト煮	卵麦	コンクリームマカロニ	卵麦	さつま芋のレモン煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	マッシュサラダ	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	若芽のごま酢和え	麦	キャベツのビーナッツ和え	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	272kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	237kcal	480kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.8g	9.9g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	36.9g	89.7g
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	725mg	726mg
カリウム	337mg	398mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	520mg	581mg	
リン	83mg	148mg	リン	165mg	230mg	リン	99mg	164mg	リン	99mg	164mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		
	赤魚の天ぷら	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	チャプチェ	卵麦	チキンのアイオリソース	卵麦	鯖の磯辺焼き	麦		
	天ぷらのタレ	麦	人参グラッセ	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	インゲンソテー	卵麦	人参シャトー	麦		
	オニオンソテー	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜炒め	卵麦		
	大根と人参のきんぴら	麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵			キャベツの白ドレ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		
	カボチャとハムのサラダ	卵麦										
	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	396kcal	639kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	392kcal	635kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	25.9g	26.5g
炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	26.7g	79.5g	
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	672mg	673mg	
カリウム	545mg	606mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	340mg	401mg	
リン	191mg	256mg	リン	87mg	152mg	リン	135mg	200mg	リン	114mg	179mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚バラと蓮根の炒め物	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	マンデカツ	卵麦	ポークチャップ	卵麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦		
	じゃが芋のそぼろあん	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	人参のレモン煮	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	平さやいんげん	麦		
	ナスのおろし和え	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	キャベツの和風カレー煮	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵麦	赤玉南瓜煮	麦		
			カラフルサラダ	卵麦					青菜のわさび和え	卵麦		
	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	334kcal	577kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	23.2g	23.8g
炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	856mg	857mg	
カリウム	553mg	614mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	661mg	722mg	
リン	147mg	212mg	リン	148mg	213mg	リン	128mg	193mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	1002kcal	1731kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	63.2g	65.0g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	58.1g	59.9g
	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	81.9g	240.3g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1521mg	1704mg
	リン	421mg	616mg	リン	400mg	595mg	リン	362mg	557mg	リン	374mg	569mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1103kcal	1832kcal	エネルギー	1025kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g
脂質		63.3g	65.1g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.2g	60.0g
炭水化物		91.3g	249.7g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.2g	269.6g	炭水化物	97.4g	255.8g
ナトリウム		1964mg	1967mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
カリウム		1492mg	1675mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1581mg	1764mg
リン		424mg	619mg	リン	407mg	602mg	リン	365mg	560mg	リン	381mg	576mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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。