

# (たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵素	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵素	肉団子の中華炒め	卵素	厚焼玉子	卵素						
	人参しりしり	麦	えのきのきんぴら	麦	白菜のスープ煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦						
	油揚げの玉子とじ	卵素	青のりポテトサラダ	卵素	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵素						
	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	236kcal	526kcal				
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g				
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g				
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	15.6g	78.5g				
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	620mg	621mg				
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	373mg	445mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	654mg	649mg				
リン	135mg	212mg	リン	136mg	213mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg					
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ポークソテー	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	卵素	赤魚の甘辛ダレ	卵素	豚ばら肉炒め	麦						
	大参とうま揚げの金平	卵素	平さやいんげん	麦	特製デミグラスソース	卵素	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵素						
	稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦	大豆の肉ジャガ煮	卵素	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵素						
	稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	竹輪と菜の花の煮物	卵素	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵素								
	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal				
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g				
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.9g	21.6g				
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.8g	84.7g				
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	644mg	644mg				
カリウム	538mg	610mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	491mg	563mg					
リン	178mg	255mg	リン	216mg	293mg	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg					
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	卵素	ブリの味噌焼	麦						
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵素	人参グラッセ	卵素	コーンと挽肉の炒め物	卵素	菜の花	麦						
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵素	鶏肉の青じそ南蛮	卵素	玉子スバザラダ	卵素	竹輪のごま炒め	麦						
	ポテトマザラダ	卵素			春雨のサラダ	卵素			切干と人参のハリハリ	麦						
	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal				
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g				
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g				
	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g				
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg					
カリウム	465mg	537mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg					
リン	181mg	258mg	リン	191mg	268mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	卵素	ブリの味噌焼	麦						
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵素	人参グラッセ	卵素	コーンと挽肉の炒め物	卵素	菜の花	麦						
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵素	鶏肉の青じそ南蛮	卵素	玉子スバザラダ	卵素	竹輪のごま炒め	麦						
	ポテトマザラダ	卵素			春雨のサラダ	卵素			切干と人参のハリハリ	麦						
	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal				
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g				
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g				
	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g				
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg				
カリウム	465mg	537mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg					
リン	181mg	258mg	リン	191mg	268mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
合計	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g	
	炭水化物	66.7g	255.4g	炭水化物	49.4g	238.1g	炭水化物	48.1g	236.8g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	53.0g	241.7g	
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	
	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg	
	リン	494mg	725mg	リン	543mg	774mg	リン	492mg	723mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
		たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.6g	44.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g	
炭水化物		97.6g	286.3g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	78.6g	276.3g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	83.5g	272.2g	
ナトリウム		2130mg	2133mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	
カリウム		1510mg	1726mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg	
リン		508mg	739mg	リン	555mg	786mg	リン	498mg	729mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

## 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。

※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。