

(たんぱく40g管理食) 適間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)			
★ごはん150g 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ボテトサラダ	卵 麦 卵 卵	★ごはん150g 野菜釜かまぼこ コロコロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 麦 卵 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キヤロットエッグ たたぎごぼう	卵 麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 けんちん煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵		
朝食	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	277kcal 4.9g 19.3g 20.0g 534mg 352mg 72mg	520kcal 9.0g 19.9g 12.8g 535mg 413mg 137mg	308kcal 6.5g 19.2g 22.8g 583mg 314mg 85mg	551kcal 10.6g 21.8g 75.6g 584mg 375mg 150mg	533kcal 10.4g 17.5g 81.4g 571mg 413mg 114mg	290kcal 6.3g 16.9g 28.6g 572mg 352mg 179mg	533kcal 8.0g 18.3g 74.0g 500mg 413mg 143mg	497kcal 3.9g 17.7g 21.2g 501mg 463mg 78mg	497kcal 12.8g 20.5g 74.8g 507mg 524mg 143mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.3g	食塩相当量	1.3g	
★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵 キヤベツと若芽のささマヨネーズ	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパティー ナスの炒り煮	乳 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し	乳 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のこま炒め 明太ボテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ パスタのクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳 卵		
昼食	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	363kcal 10.7g 23.1g 27.3g 693mg 537mg 145mg	606kcal 14.8g 23.7g 80.1g 694mg 598mg 210mg	357kcal 8.8g 22.6g 27.4g 642mg 481mg 140mg	600kcal 12.9g 23.2g 80.2g 643mg 481mg 140mg	613kcal 14.9g 20.3g 87.2g 619mg 495mg 205mg	370kcal 10.8g 20.3g 34.4g 612mg 434mg 142mg	613kcal 16.3g 24.6g 76.1g 620mg 495mg 207mg	612kcal 12.2g 24.0g 23.3g 592mg 550mg 167mg	349kcal 7.3g 22.6g 29.0g 592mg 611mg 232mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 人参グラッセ キヤベツの和風カレー煮 スパトマト炒め	麦 麦 卵 卵 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンヒツツのマスタード和え スパトマト炒め	麦 麦 卵 卵 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キヤベツの麻婆あんかけ ボテトビーンズサラダ	乳 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のハシルオリーブ焼 ビーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます	卵 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉野菜炒め みそボテト ハイキンキャロットラペ	麦 麦 麦 麦	
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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	338kcal 12.8g 16.6g 34.1g 690mg 391mg 144mg	581kcal 16.9g 17.2g 86.9g 691mg 452mg 209mg	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg	553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg	562kcal 14.9g 19.5g 86.6g 782mg 557mg 200mg	319kcal 10.8g 18.9g 27.4g 782mg 496mg 135mg	562kcal 15.4g 19.1g 80.2g 783mg 557mg 200mg	588kcal 11.3g 18.5g 31.6g 84.4g	345kcal 15.4g 19.1g 31.6g 84.4g		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	
合計	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	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		
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	978kcal 28.4g 59.0g 81.4g 1917mg 1280mg 361mg	1707kcal 40.7g 60.8g 239.8g 1920mg 1463mg 556mg	975kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg	1704kcal 40.4g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 595mg	979kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1282mg 391mg	1708kcal 40.2g 57.9g 248.8g 1975mg 1465mg 586mg	968kcal 39.7g 60.2g 76.1g 1981mg 702mg 391mg	1697kcal 25.3g 62.0g 234.5g 1984mg 763mg 586mg		
合計 間食込	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g
合計 間食込	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1026kcal 28.8g 59.1g 92.9g 1920mg 1336mg 367mg	1755kcal 41.1g 60.9g 251.3g 1923mg 1519mg 562mg	1039kcal 28.5g 57.4g 99.5g 1944mg 1463mg 407mg	1768kcal 40.8g 59.2g 257.9g 1947mg 1646mg 602mg	1027kcal 28.3g 56.2g 101.9g 1975mg 1338mg 397mg	1766kcal 40.6g 58.0g 260.3g 1978mg 1521mg 592mg	1031kcal 27.7g 60.3g 91.3g 1982mg 1772mg 424mg	1760kcal 40.0g 62.1g 249.7g 1985mg 1955mg 619mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	

※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（患者用食品）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。

●簡単な付け合せを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。