

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)														
★ごはん180g 野菜筍かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦 麦	卵 麦 麻婆大豆 麸の甘酢炒め	卵 麦 麦落 麦	寄せ豆腐のうすあん 大根の柚子煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵麦 麦 麦	厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か													
朝食	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 491kcal 1.6g 1.6g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 213kcal 13.9g 13.7g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 503kcal 19.3g 11.0g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 182kcal 15.6g 10.8g	ご飯セット 472kcal 10.7g 11.2g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 182kcal 15.5g 7.8g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 472kcal 15.1g 8.5g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 237kcal 10.2g 15.0g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 527kcal 15.1g 15.7g					
午食	★ごはん180g ホーケンシジヤー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦 麦	サバ塩焼き 法連草の煮ひたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え	麦 麦 卵麦 卵乳麦	こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮	麦 麦 麦 麦	赤魚の甘辛タレ 人参のきんひら プロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦 卵	豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦												
昼食	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 530kcal 21.5g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 312kcal 13.4g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 602kcal 18.3g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 299kcal 13.4g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 589kcal 17.9g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 287kca 13.5g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 577kcal 18.4g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 333kcal 11.4g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 623kcal 16.3g				
間食	◎黄桃(缶)150g ささみ大葉ソライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	◎みかん(缶)150g 麦 乳麦 麦 麦	◎バイナップル(缶)150g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根とじらすの煮物 青のりボテトサラダ 春雨のサラダ	◎バイナップル(缶)150g 麦 麦 卵乳麦 卵	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ボーリングソーラー [◎] 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g サバ塩焼き 法連草の煮ひたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根とじらすの煮物 青のりボテトサラダ 春雨のサラダ	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g ボーリングソーラー [◎] 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g ボーリングソーラー [◎] 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ													
夕食	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 620kcal 18.1g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 554kcal 11.3g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 554kcal 16.2g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 286kcal 15.6g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 576kcal 20.5g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 306kcal 15.0g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 596kcal 19.9g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 242kcal 17.3g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 532kcal 22.2g				
合計	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 671kcal 38.8g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 1641kcal 53.5g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 789kcal 39.1g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 1659kcal 53.8g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 1637kcal 39.3g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 767kcal 54.0g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 1645kcal 39.1g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 775kcal 53.8g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 812kcal 38.9g	おかず 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 食塩相当量	ご飯セット 1682kcal 53.6g		
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 食塩相当量	1769kcal 39.6g	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 食塩相当量	1885kcal 44.9g	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 食塩相当量	1755kcal 48.9g	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 食塩相当量	1893kcal 51.0g	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 食塩相当量	1893kcal 50.8g	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 食塩相当量	1893kcal 44.1g	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 食塩相当量	1637kcal 46.4g	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 食塩相当量	1733kcal 46.2g	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 食塩相当量	1773kcal 46.0g	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 食塩相当量	1773kcal 45.9g	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 食塩相当量	1773kcal 46.2g

*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



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- 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。