

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮ひたし 野菜炒め		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え		★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スバ			
	エネルギー	312kcal	555kcal	253kcal	496kcal	273kcal	516kcal	263kcal	506kcal	312kcal	555kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	7.4g	11.5g	6.3g	10.4g	10.0g	14.1g	7.7g	11.8g	
	脂質	14.0g	14.6g	11.8g	12.4g	15.3g	15.9g	11.2g	11.8g	18.5g	19.1g	
	炭水化物	38.5g	91.3g	29.1g	81.9g	27.2g	80.0g	30.9g	83.7g	27.9g	80.7g	
	ナトリウム	375mg	376mg	711mg	712mg	545mg	546mg	627mg	628mg	698mg	699mg	
	カリウム	537mg	598mg	406mg	467mg	279mg	340mg	472mg	533mg	401mg	462mg	
	リン	99mg	164mg	111mg	176mg	77mg	142mg	137mg	202mg	117mg	182mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートハンバーグ 大根とひき肉のクリーム煮		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 蕨と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 鱈のトマトパジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん150g チキンのオニオンソース 人参のレモン煮 ロースのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
エネルギー		306kcal	549kcal	376kcal	619kcal	317kcal	560kcal	378kcal	621kcal	341kcal	584kcal	
たんぱく質		11.6g	15.7g	13.9g	18.0g	8.8g	12.9g	12.0g	16.1g	10.5g	14.6g	
脂質		15.3g	15.9g	19.9g	20.5g	21.0g	21.6g	25.9g	26.5g	24.9g	25.5g	
炭水化物		28.4g	81.2g	33.7g	86.5g	21.2g	74.0g	23.4g	76.2g	19.7g	72.5g	
ナトリウム		702mg	703mg	603mg	604mg	713mg	712mg	650mg	651mg	808mg	809mg	
カリウム		476mg	537mg	606mg	667mg	479mg	540mg	554mg	615mg	358mg	419mg	
リン		151mg	216mg	134mg	199mg	130mg	195mg	163mg	228mg	105mg	170mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	
間食		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋のクリーム炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 ただきごぼう		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ			
	エネルギー	340kcal	583kcal	335kcal	578kcal	372kcal	615kcal	336kcal	579kcal	316kcal	559kcal	
	たんぱく質	6.8g	10.9g	9.7g	13.8g	10.5g	14.6g	7.3g	11.4g	8.1g	12.2g	
	脂質	25.9g	26.5g	21.6g	22.2g	23.4g	24.0g	15.0g	15.6g	19.3g	19.9g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	24.6g	77.4g	29.2g	82.0g	43.9g	96.7g	27.6g	80.4g	
	ナトリウム	796mg	797mg	831mg	832mg	639mg	640mg	785mg	786mg	693mg	694mg	
	カリウム	372mg	433mg	454mg	515mg	442mg	503mg	571mg	632mg	562mg	623mg	
	リン	120mg	185mg	126mg	191mg	128mg	193mg	140mg	205mg	137mg	202mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	958kcal	1687kcal	964kcal	1693kcal	962kcal	1691kcal	977kcal	1706kcal	969kcal	1698kcal
たんぱく質		24.3g	36.6g	31.0g	43.3g	25.6g	37.9g	29.3g	41.6g	26.3g	38.6g	
脂質		55.2g	57.0g	53.3g	55.1g	59.7g	61.5g	52.1g	53.9g	62.7g	64.5g	
炭水化物		88.8g	247.2g	87.4g	245.8g	77.6g	236.0g	98.2g	256.6g	75.2g	233.6g	
ナトリウム		1873mg	1876mg	2145mg	2148mg	1896mg	1899mg	2062mg	2065mg	2199mg	2202mg	
カリウム		1385mg	1568mg	1466mg	1649mg	1200mg	1383mg	1597mg	1780mg	1321mg	1504mg	
リン		370mg	565mg	371mg	566mg	335mg	530mg	440mg	635mg	359mg	554mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1022kcal	1751kcal	1027kcal	1756kcal	1026kcal	1755kcal	1025kcal	1754kcal	1033kcal	1762kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	31.3g	43.6g	26.0g	38.3g	29.7g	42.0g	26.7g	39.0g	
脂質	55.3g	57.1g	53.4g	55.2g	59.8g	61.6g	52.2g	54.0g	62.8g	64.6g		
炭水化物	104.3g	262.7g	103.0g	261.0g	93.1g	268.1g	109.7g	268.1g	92.7g	249.1g		
ナトリウム	1876mg	1879mg	2146mg	2149mg	1899mg	1902mg	2065mg	2068mg	2202mg	2205mg		
カリウム	1445mg	1628mg	1523mg	1706mg	1260mg	1443mg	1653mg	1836mg	1381mg	1564mg		
リン	377mg	572mg	374mg	569mg	342mg	537mg	446mg	641mg	366mg	561mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g		

※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



- 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。



- 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。