

# (たんぱく60g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)					
★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	卵麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナツ和え	卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦	★ごはん180g 野菜筍かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦				
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 515kcal 1.4g 1.4g	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 482kcal 11.4g 8.9g 85.3g 714mg 269mg 184mg 1.8g	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 529kcal 11.6g 9.6g 83.1g 715mg 341mg 169mg 1.8g	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 481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 702mg 557mg 240mg 1.7g	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 456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 670mg 586mg 245mg 1.6g			
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナツ味噌和え	卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塙ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ 卵乳麦	卵乳麦	★ごはん180g 鰯の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦	★ごはん180g 鶏のスマニナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の煮煮 中華サラダ	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 571kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 611mg 266mg 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 577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 633mg 515mg 181mg 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 589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg 2.0g	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 635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 743mg 493mg 294mg 1.9g	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 586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 731mg 496mg 87mg 1.9g			
間食	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのぎんひら 蒸し鶏の炒め物 ホテドマサラダ	★ごはん180g 照焼チキン 人参のぎんひら 蒸し鶏の炒め物 ホテドマサラダ	★ごはん180g ブリのこま焼 法蓮草の煮ひたし 里芋の柚子味噌煮 和風サラダ	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のこまヨネズ	★ごはん180g オニオソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	★ごはん180g オニオソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	★ごはん180g オニオソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	★ごはん180g オニオソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	★ごはん180g オニオソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ				
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 571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 507mg 180mg 1.5g	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 575kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g	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 580kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g	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 580kcal 21.7g 14.0g 85.8g 718mg 520mg 244mg 1.8g	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 593kcal 15.7g 16.3g 91.9g 719mg 592mg 219mg 1.7g	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	638kcal 13.8g 19.3g 91.2g 659mg 500mg 213mg 1.7g	
合計 (間食込)	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 1657kcal 53.4g 44.5g 245.3g 1804mg 1575mg 476mg 4.5g	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 1634kcal 39.5g 41.4g 58.5g 2045mg 1791mg 372mg 5.2g	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 1698kcal 54.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1355mg 603mg 5.2g	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 1828kcal 54.8g 43.7g 261.5g 2191mg 1693mg 695mg 5.6g	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	1709kcal 53.2g 44.2g 291.4g 2194mg 1677mg 758mg 5.6g	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	1809kcal 54.0g 47.8g 256.1g 2070mg 1363mg 527mg 5.3g	1680kcal 38.8g 44.0g 60.7g 2073mg 1579mg 758mg 5.2g

※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（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



- 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。

- 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



- 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



- 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。