

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| 2月16日(月) | | 2月17日(火) | | 2月18日(水) | | 2月19日(木) | | 2月20日(金) | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え | 麦 乳 卵 麦 卵 麦 | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 フロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ | 麦 麦 麦 乳麦 | ★ごはん180g 自玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル | 卵 乳 麦 麦 | ★ごはん180g 肉団子のエヌカ 鶏の甘酢炒め コンニャクのあおざ炒め | 卵 乳 麦 麦 | ★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのこままヨ和え | | | | | | | |
| | 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 | ご飯セット 166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg | 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 | ご飯セット 228kcal 13.1g 9.8g 83.7g 649mg 507mg 190mg | 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 | ご飯セット 179kcal 14.6g 10.5g 25.6g 668mg 458mg 158mg | 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 | ご飯セット 184kcal 13.6g 9.5g 79.2g 544mg 386mg 129mg | 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 | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 食塩相当量 | | | | | | | |
| | ★ごはん180g 鰯の味噌バター焼 キヤヘンソーテー 揚げ玉の煮物 若芽としらすのおひたし | 麦 乳 乳 麦 麦 | ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキヤベツ マッシュサフラン キヤベツのピーナッツ和え | 麦 麦 麦 卵麦 麦 | ★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソーテー ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え | 麦 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キヤベツの生佐煮 マカロニサラダ | 麦 麦 麦 卵麦 | ★ごはん180g アンのカレー焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーヌサラダ | | | | | | | |
| | 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 | ご飯セット 319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg | 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 | ご飯セット 294kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg | 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 | ご飯セット 280kcal 16.4g 16.1g 18.0g 692mg 628mg 222mg | 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 | ご飯セット 280kcal 16.4g 16.1g 18.4g 708mg 635mg 237mg | 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 | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 食塩相当量 | | | | | | | |
| | 間食 | ◎黄桃(缶)150g | ◎バイナップル(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | ◎バイナップル(缶)150g | ◎バイナップル(缶)150g | ◎バイナップル(缶)150g | | | | | | | |
| | ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンバンジーサラダ | 麦 麦 卵乳 麦 | ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキヤロットラペ | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ | 麦 麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん180g カレイの軍田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のビリッと柚子風味サラダ | 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ | | | | | | | |
| | 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 | ご飯セット 328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg | 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 | ご飯セット 268kcal 17.3g 12.4g 21.7g 718mg 532mg 296mg | 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 | ご飯セット 558kcal 22.2g 13.1g 84.6g 762mg 644mg 216mg | ご飯セット 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg | ご飯セット 612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 293mg | ご飯セット 570kcal 21.3g 16.8g 81.3g 709mg 707mg 235mg | ご飯セット 316kcal 22.3g 20.1g 76.6g 613mg 422mg 158mg | ご飯セット 606kcal 20.8g 20.7g 76.6g 614mg 494mg 235mg | ご飯セット 250kcal 17.4g 20.1g 76.6g 614mg 422mg 158mg | ご飯セット 540kcal 21.8g 15.6g 73.9g 672mg 494mg 217mg | ご飯セット 250kcal 16.9g 14.9g 11.0g 673mg 506mg 217mg | ご飯セット 540kcal 21.8g 15.6g 73.9g 673mg 506mg 217mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 食塩相当量 | | | | | | | |
| 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 | ご飯セット 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg | 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 | ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg | 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 | 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 | ご飯セット 790kcal 38.8g 41.3g 65.3g 2121mg 1586mg 519mg | ご飯セット 1660kcal 53.5g 43.4g 254.0g 2124mg 1802mg 750mg | ご飯セット 781kcal 39.0g 43.9g 58.9g 1834mg 1589mg 524mg | ご飯セット 1651kcal 53.7g 46.0g 247.6g 1837mg 1805mg 755mg | ご飯セット 1651kcal 53.7g 46.0g 247.6g 1837mg 1805mg 755mg | ご飯セット 824kcal 40.3g 45.7g 59.9g 1840mg 1297mg 524mg | ご飯セット 1649kcal 55.0g 47.8g 248.6g 1843mg 1513mg 603mg | ご飯セット 780kcal 38.8g 49.7g 59.9g 1843mg 1297mg 372mg | ご飯セット 1650kcal 53.5g 51.8g 231.9g 2103mg 1706mg 525mg | ご飯セット 780kcal 38.8g 49.7g 43.2g 2103mg 1706mg 525mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 食塩相当量 | | | | | | | |
| | 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 | 1811kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1809mg 549mg | 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 | 916kcal 54.3g 52.6g 269.8g 2123mg 1700mg 525mg | 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 | 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 | 909kcal 39.4g 41.5g 95.8g 1840mg 1843mg 538mg | 1786kcal 54.1g 43.6g 284.5g 2126mg 1916mg 756mg | 1779kcal 54.5g 46.2g 278.5g 1843mg 1925mg 769mg | 1779kcal 54.5g 46.2g 278.5g 1843mg 1925mg 769mg | 920kcal 41.1g 45.9g 82.9g 1846mg 1846mg 384mg | 1790kcal 55.8g 48.0g 271.6g 1849mg 1849mg 615mg | 920kcal 39.4g 49.9g 73.7g 2105mg 2108mg 531mg | 1776kcal 54.1g 52.0g 262.4g 2106mg 2108mg 762mg | | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 食塩相当量 | | | | | | | |
| | 合計(問食込) | 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 | 1941kcal 39.6g 50.5g 269.8g 2104mg 1809mg 549mg | 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 | 916kcal 54.3g 52.6g 95.8g 2123mg 1700mg 525mg | 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 | 909kcal 39.8g 44.1g 89.8g 1840mg 1843mg 538mg | 1786kcal 54.1g 43.6g 284.5g 1843mg 1925mg 769mg | 1779kcal 54.5g 46.2g 278.5g 1843mg 1925mg 769mg | 920kcal 41.1g 45.9g 82.9g 1846mg 1846mg 384mg | 1790kcal 55.8g 48.0g 271.6g 1849mg 1849mg 615mg | 920kcal 39.4g 49.9g 73.7g 2105mg 2108mg 531mg | 1776kcal 54.1g 52.0g 262.4g 2106mg 2108mg 762mg | | | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 食塩相当量 | | | | | | | |

※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。



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。