

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)							
★ごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	卵乳麦 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん180g	千草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物						
カリフラワーの煮物	卵麦か 白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	五色煮豆	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦	白菜のスープ煮						
ミックスマカラニサラダ	卵乳麦 青菜のわさび和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	インゲンのこま和え	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	キャベツのミモザサラダ						
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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g	
炭水化物	16.1g	19.0g	炭水化物	13.1g	16.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	18.8g	炭水化物	11.2g	14.1g	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	530mg	531mg	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	421mg	493mg	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	180mg	257mg	リン	117mg	194mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g	
★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏肉のこま焼き	★ごはん180g	豚肉とコーンのペッパー丼の具	★ごはん180g	ブリの磯辺焼						
ケチャップ(小袋)	乳麦	麦	乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	フロッコリー						
人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	麦	切干大根としらすの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮						
大根と鶏肉のマーマリン風味	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	麦	卵のりボテサラダ	卵乳麦	麦	麦	揚げしゃがの煮っこがし						
キャベツの土佐煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	
たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	
脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g	
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg	
カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg	
リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g	えひ団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース						
春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	油揚げの王子とし	卵麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマヨネ	麦	キヤベツのビリキマヨネ	卵麦か	蒸し鶏と小松菜のこま和え	麦	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	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	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g	
ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg	
カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	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	798kcal	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g	
炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g	
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	
カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1606mg	1822mg	
リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	539mg	770mg	リン	511mg	742mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	
合計 一 間 食 込	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g	
炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g	
ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	
カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1720mg	1936mg	
リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	

\*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。

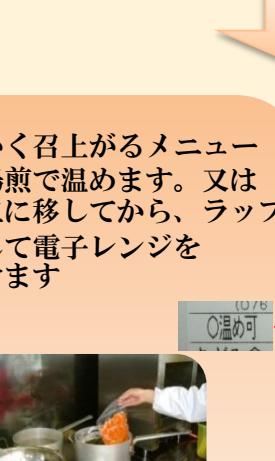
\*カリウムは調理後20%~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

\*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

