

(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)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚肉ときのこの炒め物		大豆とキャベツのスープ煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		牛草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物	
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		コンニャクの香味炒め		五色煮豆		白菜のスープ煮		白菜のスープ煮		白菜のスープ煮	
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スバザラダ		インゲンのごま和え		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	214kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	239kcal	エネルギー	181kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	470kcal
	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	10.9g	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	13.8g
	脂質	12.6g	脂質	12.1g	脂質	12.8g	脂質	8.4g	脂質	9.1g	脂質	10.8g	脂質	11.5g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	こんがりハンバーグ		白身魚の唐揚げ		鶏肉のごま焼き		豚肉とコーンのペッパー丼		フリの磯辺焼		フリの磯辺焼		フリの磯辺焼	
	ケチャップ(小袋)		インゲンツネ		オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮		フロッコリー		フロッコリー		フロッコリー	
	人参グラッセ		ナスの油炒め		切干大根としらすの煮物		菜の花としめじの和え物		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮	
	大根と鶏肉のマーガリン風味		キャベツの白ドレ和え		青のりポテトサラダ				揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	キャベツの土佐煮													
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	284kcal	エネルギー	304kcal	エネルギー	320kcal	エネルギー	332kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	331kcal	エネルギー	621kcal
	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	16.0g	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	21.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	300kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	278kcal	エネルギー	568kcal
	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.1g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	18.6g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	300kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	278kcal	エネルギー	568kcal
	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	16.1g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	18.6g
	脂質	17.7g	脂質	13.9g	脂質	14.2g	脂質	16.5g	脂質	17.2g	脂質	18.5g	脂質	19.2g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	798kcal	エネルギー	760kcal	エネルギー	802kcal	エネルギー	839kcal	エネルギー	1709kcal	エネルギー	789kcal	エネルギー	1659kcal
	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	39.0g	たんぱく質	38.9g	たんぱく質	38.8g	たんぱく質	53.5g	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	54.3g
	脂質	46.2g	脂質	45.2g	脂質	46.4g	脂質	42.4g	脂質	44.5g	脂質	47.4g	脂質	49.5g
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮		鶏肉と春雨の中華煮	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		キャベツのピリ辛マヨネーズ	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子どじ		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
			切干と菜の花のおひたし											
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	926kcal	エネルギー	886kcal	エネルギー	898kcal	エネルギー	967kcal	エネルギー	1837kcal	エネルギー	915kcal	エネルギー	1785kcal
	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	39.7g	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	40.2g	たんぱく質	54.9g
	脂質	46.4g	脂質	45.4g	脂質	46.6g	脂質	42.6g	脂質	44.7g	脂質	47.6g	脂質	49.7g

※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

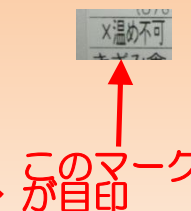


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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