（たんぱく60g管理食）週間献立表

注文締切：1/13（火）

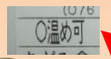
	1月26日（月）		1月27日（火）		1月28日（水）		1月29日（木）		1月30日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	野菜笹かまぼこ	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	厚焼玉子	卵麦
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麻婆大豆	麦落	大根の柚香煮	麦	大豆と稚茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	麩の甘酢炒め	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	201kcal	491kcal	213kcal	503kcal	182kcal	472kcal	182kcal	472kcal	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	10.7g	15.6g	10.6g	15.5g	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	10.3g	11.0g	10.1g	10.8g	7.8g	8.5g	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	15.0g	77.9g	11.2g	74.1g	19.6g	82.5g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	568mg	569mg	734mg	735mg	649mg	650mg	650mg	651mg
	カリウム	310mg	382mg	434mg	506mg	345mg	417mg	582mg	654mg	285mg	357mg
	リン	126mg	203mg	180mg	257mg	114mg	191mg	159mg	236mg	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ポークジンジャー	麦	サバ塩焼き		こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦
	油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	塩ゆでアスパラ		ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦
			キャベツとハムのカレーマヨ和え	卵乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		
					コールスローサラダ	卵乳麦				
		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	240kcal	530kcal	312kcal	602kcal	299kcal	589kcal	287kcal	577kcal	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.4g	18.3g	13.0g	17.9g	13.5g	18.4g	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	23.5g	24.2g	17.1g	17.8g	19.0g	19.7g	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	13.0g	75.9g	23.1g	86.0g	15.5g	78.4g	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	543mg	544mg	679mg	680mg	643mg	644mg	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	474mg	546mg	533mg	605mg	492mg	564mg	396mg	468mg
	リン	216mg	293mg	178mg	255mg	151mg	228mg	188mg	265mg	144mg	221mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.9g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの味噌焼	
	人参のレモン煮	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	
	ピリ辛担々ナス	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	麦
		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	330kcal	620kcal	264kcal	554kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	11.3g	16.2g	15.6g	20.5g	15.0g	19.9g	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	14.9g	15.6g	16.9g	17.6g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	19.3g	82.2g	16.2g	79.1g	22.2g	85.1g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	778mg	779mg	657mg	658mg	714mg	715mg	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	528mg	600mg	429mg	501mg	459mg	531mg	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	156mg	233mg	201mg	278mg	189mg	266mg	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g
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
	エネルギー	771kcal	1641kcal	789kcal	1659kcal	767kcal	1637kcal	775kcal	1645kcal	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	39.1g	53.8g	39.3g	54.0g	39.1g	53.8g	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	48.7g	50.8g	44.1g	46.2g	43.9g	46.0g	47.7g	49.8g
	炭水化物	60.1g	248.8g	47.3g	236.0g	50.5g	239.2g	57.3g	246.0g	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	1889mg	1892mg	2070mg	2073mg	2006mg	2009mg	2236mg	2239mg
	カリウム	1283mg	1499mg	1436mg	1652mg	1307mg	1523mg	1533mg	1749mg	1084mg	1300mg
	リン	503mg	734mg	514mg	745mg	466mg	697mg	536mg	767mg	417mg	648mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.7g	5.8g
合計（間食込）	エネルギー	899kcal	1769kcal	885kcal	1755kcal	893kcal	1763kcal	903kcal	1773kcal	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	39.9g	54.6g	39.9g	54.6g	39.9g	54.6g	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	48.9g	51.0g	44.3g	46.4g	44.1g	46.2g	47.9g	50.0g
	炭水化物	91.0g	279.7g	70.3g	259.0g	81.0g	269.7g	88.2g	276.9g	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	1895mg	1898mg	2072mg	2075mg	2012mg	2015mg	2238mg	2241mg
	カリウム	1403mg	1619mg	1549mg	1765mg	1421mg	1637mg	1653mg	1869mg	1198mg	1414mg
	リン	517mg	748mg	526mg	757mg	472mg	703mg	550mg	781mg	423mg	654mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.7g	5.8g

※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。

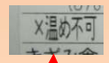
お食事の作り方

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。