（たんぱく60g管理食）週間献立表

注文締切：1/20（火）

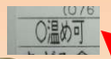
	2月2日（月）		2月3日（火）		2月4日（水）		2月5日（木）		2月6日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ	卵
	キャベツとザーサイ炒め		春雨と鶏肉の炒め煮	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮	麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	若芽としらすのおひたし	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦
		おかず	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	225kcal	515kcal	192kcal	482kcal	239kcal	529kcal	191kcal	481kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	6.5g	11.4g	11.7g	16.6g	10.9g	15.8g	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	8.9g	9.6g	12.7g	13.4g	7.7g	8.4g	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	22.4g	85.3g	20.2g	83.1g	19.4g	82.3g	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	714mg	715mg	701mg	702mg	669mg	670mg	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	269mg	341mg	485mg	557mg	514mg	586mg	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	92mg	169mg	163mg	240mg	168mg	245mg	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	鯖の照焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ミックスソテー	乳麦	ブロッコリー	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	ナスの挽肉炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦
			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	中華サラダ	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	281kcal	571kcal	287kcal	577kcal	299kcal	589kcal	345kcal	635kcal	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	15.1g	20.0g	10.0g	14.9g	16.9g	21.8g	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	17.3g	18.0g	15.4g	16.1g	22.4g	23.1g	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	29.7g	92.6g	19.0g	81.9g	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	633mg	634mg	772mg	773mg	743mg	744mg	731mg	732mg
	カリウム	539mg	611mg	515mg	587mg	472mg	544mg	421mg	493mg	496mg	568mg
	リン	189mg	266mg	181mg	258mg	134mg	211mg	217mg	294mg	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g
間食	◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	ブリのごま焼	麦	沿部風煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	ふきのきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮びたし	麦	里芋の柚子味噌煮	麦	コーンソテー	乳
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦
	ポテトマサラダ	卵乳	法蓮草のごま和え	乳麦	和風サラダ	卵			マッシュサラダ	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	281kcal	571kcal	285kcal	575kcal	290kcal	580kcal	303kcal	593kcal	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	17.9g	22.8g	16.8g	21.7g	10.8g	15.7g	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	15.2g	15.9g	14.0g	14.7g	15.6g	16.3g	18.6g	19.3g
	炭水化物	21.7g	84.6g	17.7g	80.6g	22.9g	85.8g	29.0g	91.9g	28.3g	91.2g
	ナトリウム	590mg	591mg	698mg	699mg	718mg	719mg	658mg	659mg	651mg	652mg
	カリウム	507mg	579mg	571mg	643mg	520mg	592mg	428mg	500mg	808mg	880mg
	リン	180mg	257mg	99mg	176mg	167mg	244mg	142mg	219mg	213mg	290mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
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	787kcal	1657kcal	764kcal	1634kcal	828kcal	1698kcal	839kcal	1709kcal	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.5g	54.2g	38.5g	53.2g	38.6g	53.3g	38.8g	53.5g
	脂質	44.5g	46.6g	41.4g	43.5g	42.1g	44.2g	45.7g	47.8g	44.0g	46.1g
	炭水化物	56.6g	245.3g	58.5g	247.2g	72.8g	261.5g	67.4g	256.1g	60.7g	249.4g
	ナトリウム	1804mg	1807mg	2045mg	2048mg	2191mg	2194mg	2070mg	2073mg	1996mg	1999mg
	カリウム	1575mg	1791mg	1355mg	1571mg	1477mg	1693mg	1363mg	1579mg	1596mg	1812mg
	リン	476mg	707mg	372mg	603mg	464mg	695mg	527mg	758mg	378mg	609mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	883kcal	1753kcal	890kcal	1760kcal	956kcal	1826kcal	935kcal	1805kcal	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	40.1g	54.8g	39.3g	54.0g	39.4g	54.1g	39.6g	54.3g
	脂質	44.7g	46.8g	41.6g	43.7g	42.3g	44.4g	45.9g	48.0g	44.2g	46.3g
	炭水化物	79.6g	268.3g	89.0g	277.7g	103.7g	292.4g	90.4g	279.1g	91.6g	280.3g
	ナトリウム	1810mg	1813mg	2047mg	2050mg	2197mg	2200mg	2076mg	2079mg	2002mg	2005mg
	カリウム	1688mg	1904mg	1469mg	1685mg	1597mg	1813mg	1476mg	1692mg	1716mg	1932mg
	リン	488mg	719mg	378mg	609mg	478mg	709mg	539mg	770mg	392mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.2g	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（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。

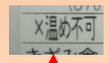
お食事の作り方

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。