

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：1/27（火）

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 アリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	麦 卵麦 卵麦	
朝食	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 食塩相当量	ご飯セット 504kcal 14.3g 13.3g 79.0g 534mg 473mg 201mg 1.4g	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	ご飯セット 487kcal 15.1g 12.8g 76.0g 597mg 585mg 153mg 1.5g	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	ご飯セット 239kcal 11.6g 13.0g 87.6g 472mg 287mg 160mg 1.2g	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	ご飯セット 471kcal 15.8g 9.1g 78.8g 473mg 359mg 180mg 1.2g	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	ご飯セット 470kcal 13.8g 11.5g 74.1g 531mg 493mg 194mg 1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーボー風味 キャベツの土佐煮	麦 白身魚の唐揚げ インケンソテー ナスの油炒め キヤベツの白ドレ和え	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりホテサラダ	★ごはん180g 鶏肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 卵麦	★ごはん180g フリの磯辺焼 プロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 卵麦	★ごはん180g フリの磯辺焼 プロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 卵麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 卵麦	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(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	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g えひ団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塙ゆでアスハラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちかんも煮 卵麦 若芽と蒸し鶏のさっぱりマヨネーズ	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 卵麦 キャベツのビリ辛マヨネーズ	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	
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 食塩相当量	ご飯セット 590kcal 17.9g 18.4g 84.2g 799mg 454mg 233mg 2.0g	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	ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 691mg 532mg 308mg 1.8g	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	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 709mg 518mg 256mg 1.8g	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	ご飯セット 616kcal 21.0g 17.2g 90.4g 605mg 504mg 247mg 1.5g	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	ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g
合計(間食込)	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	ご飯セット 1668kcal 54.8g 48.3g 242.7g 2207mg 1641mg 710mg 5.6g	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	ご飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g	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	ご飯セット 1672kcal 53.6g 46.4g 242.3g 1881mg 1262mg 347mg 4.8g	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	ご飯セット 1709kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1961mg 1478mg 578mg 4.9g	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	ご飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1606mg 511mg 4.9g
合計(間食込)	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 食塩相当量	1796kcal 55.6g 48.5g 273.6g 2213mg 1761mg 724mg 5.6g	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	886kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1883mg 1725mg 813mg 4.8g	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	989kcal 54.4g 46.6g 265.3g 1887mg 1375mg 359mg 4.8g	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	1768kcal 54.3g 48.7g 294.9g 1967mg 1591mg 590mg 4.8g	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	1837kcal 54.3g 44.7g 294.9g 1970mg 1832mg 784mg 4.9g
合計(間食込)	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 食塩相当量	926kcal 55.9g 48.5g 273.6g 2213mg 1761mg 724mg 5.6g	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	1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg 813mg 4.8g	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	967kcal 54.3g 46.6g 265.3g 1887mg 1375mg 359mg 4.9g	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	1837kcal 54.3g 48.7g 294.9g 1970mg 1591mg 593mg 4.9g	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	1915kcal 54.9g 49.7g 269.9g 1921mg 1720mg 517mg 4.9g

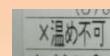
お食事の作り方



- 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



このマーク が贈印



- 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。

ファ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。

※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。

「○〇は聞食になります。」

「○」は間食になります。間食はアーチ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。