

(たんぱく40g管理食) 週間献立表 注文締切: 2/3 (火)

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	野菜缶かまぼこ	卵	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮
	春雨の甘酢炒め	麦	スイートおさつ		ごま風味炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め
	コールスローサラダ	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨とツナのサラダ
	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
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	226kcal	469kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	14.0g	14.6g
昼食	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	15.3g	68.1g
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	467mg	468mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	451mg	512mg
	リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	和風おろしハンバーグ	乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	肉丼の具
	人参シャトー	麦	クリームコロッケ	乳麦か	菜の花のクリーム煮	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	スパトマト炒め
	揚げと人参の煮びたし	麦	玉子スバ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	ナスの油炒め	麦	大根の柚香煮
	マッシュサラダ	卵乳麦					春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	
間食	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
	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	36.7g	89.5g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	709mg	710mg
	カリウム	520mg	581mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	463mg	524mg
	リン	175mg	240mg	リン	96mg	161mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	白身フライ	麦	チキンの高菜マヨ	卵麦	酢豚	乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	サワラの竜田揚げ
	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	甘酢あんかけ
	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	みそポテト		春雨のサラダ	卵	野菜炒め	卵麦	さつま芋のコンソメ煮
	竹輪のソースマヨ	卵	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦			蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	きんぴら
	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
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	21.5g	22.1g
合計	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	569mg	630mg
	リン	130mg	195mg	リン	126mg	191mg	リン	184mg	249mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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
	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	85.5g	243.9g
合計(間食込)	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	1890mg	1893mg
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1483mg	1666mg
	リン	387mg	582mg	リン	296mg	491mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.9g	37.2g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	101.0g	259.4g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
	カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1543mg	1726mg

※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

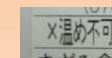


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。