

(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) | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|---|--|---|--|---|
| ★ごはん150g 野菜入りトマトピーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ | 卵麦 | ★ごはん150g 野菜笠かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え | 卵 | ★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ | 卵麦か 卵麦 | ★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ | 卵麦 | ★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 春雨とツナのサラダ | 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 8.2g 15.3g 80.3g 525mg 480mg 147mg 1.3g | 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 514kcal 8.3g 11.6g 90.9g 416mg 514mg 74mg 1.3g | 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 468kcal 10.4g 15.0g 70.4g 621mg 575mg 139mg 1.1g | 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 469kcal 12.9g 14.6g 68.1g 467mg 512mg 147mg 1.6g | 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 541kcal 10.6g 22.7g 70.3g 538mg 349mg 192mg 1.4g | | | | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトーネ 揚げと人参の煮びたし マッシュサラダ | 卵麦 | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スパ 卵麦麦 | 麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 こぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め 卵麦 | 卵麦 卵麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮 卵麦 | 麦 麦 麦 麦 | | | | | | | | |
| 夕食 | 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 566kcal 13.9g 19.1g 79.3g 755mg 581mg 240mg 1.9g | 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 627kcal 12.8g 27.1g 77.0g 556mg 355mg 96mg 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 586kcal 13.6g 23.0g 79.3g 845mg 511mg 161mg 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 621kcal 13.6g 24.7g 89.5g 846mg 511mg 212mg 2.2g | 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 621kcal 10.9g 21.7g 86.9g 710mg 524mg 156mg 2.0g | | | | | | | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎バイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎バイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎バイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎バイナップル(缶) 75g | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ | 麦 卵麦 卵麦 麦 卵 | ★ごはん150g チキンの高菜マヨ ビーマンソテー みそボテト 人参とコーンのツナマヨ和え | 卵麦 卵麦 卵 卵麦 | ★ごはん150g 酢豚 じゃが芋のそぼろあん 春雨のサラダ 卵 | 乳麦 麦 卵 卵 | ★ごはん150g 鯖のこま鮭油焼 オクラのベヘロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮 卵 | 麦 麦 麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんひら 麦 | 麦 麦 麦 麦 麦 | | | | | | | | |
| 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 633kcal 14.6g 26.1g 81.9g 696mg 479mg 195mg 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 568kcal 15.7g 18.1g 80.7g 763mg 655mg 191mg 1.9g | 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 589kcal 11.6g 18.1g 27.9g 762mg 594mg 126mg 1.9g | 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 639kcal 15.7g 19.3g 96.6g 745mg 533mg 191mg 1.9g | 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 614kcal 13.2g 19.9g 96.6g 714mg 533mg 188mg 1.9g | 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 553kcal 13.1g 22.1g 86.3g 715mg 630mg 249mg 1.6g | | | | | | |
| 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 | 974kcal 24.4g 58.7g 83.1g 1973mg 1357mg 387mg 5.0g | 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 | 980kcal 36.7g 60.5g 241.5g 1976mg 1540mg 582mg 5.0g | 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 | 1709kcal 24.5g 56.2g 248.6g 1734mg 1402mg 491mg 4.4g | 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 | 1693kcal 37.2g 57.9g 246.3g 1737mg 1585mg 547mg 4.4g | 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 | 1704kcal 24.5g 57.9g 243.9g 2210mg 1425mg 547mg 4.4g | 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 | 1715kcal 36.8g 61.4g 243.9g 1890mg 1666mg 597mg 4.4g | 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 | 986kcal 30.5g 56.5g 86.1g 1927mg 1441mg 420mg 5.0g | | | | |
| 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 | 1038kcal 24.8g 58.8g 98.6g 1976mg 1417mg 394mg 5.0g | 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 | 1176kcal 37.1g 60.6g 257.0g 1979mg 1600mg 589mg 5.0g | 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 | 1028kcal 24.9g 56.3g 101.7g 1737mg 1458mg 302mg 4.4g | 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 | 1175kcal 37.5g 58.0g 260.1g 1740mg 1641mg 497mg 4.4g | 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 | 1027kcal 25.2g 56.2g 103.1g 2211mg 1299mg 355mg 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 | 1176kcal 37.2g 58.0g 261.5g 2214mg 1482mg 550mg 5.7g | 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 | 1039kcal 24.9g 59.7g 101.0g 1893mg 1543mg 409mg 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 | 1178kcal 30.8g 61.5g 259.4g 1928mg 1726mg 604mg 5.0g | 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 | 1049kcal 43.1g 56.6g 259.7g 1931mg 1498mg 423mg 5.0g |

※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。