

(たんぱく60g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180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの煮煮 プロッコリーの煮煮 人参と春雨のサラダ	麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏の甘酢炒め コンニャクのあおさ炒め	卵 乳 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのこまヨ和え	卵 乳 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 166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg 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 456kcal 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg 1.7g	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 228kcal 9.7g 9.8g 25.6g 669mg 458mg 158mg 1.7g	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 518kcal 14.6g 10.5g 88.5g 544mg 530mg 235mg 1.7g	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 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg 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 474kcal 12.5g 8.2g 84.7g 765mg 307mg 180mg 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 244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 379mg 103mg 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 534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 111mg 1.6g	食塩相当量 1.6g						
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし	麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュソラダ	麦	★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め キャベツのピーナツ和え	麦	★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニソラダ	麦	★ごはん180g アシのカレー焼 塩ゆでアスハラ 豚肉のマヨマスタート炒め マリーネソラダ	麦	食塩相当量 1.9g												
間食	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○バイナップル(缶)150g																		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンシーサラダ	麦	★ごはん180g お魚サンキ 塩枝豆	卵 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花	麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら	麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物	乳 麦	食塩相当量 1.8g												
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 319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg 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 609kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg 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 294kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg 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 584kcal 16.7g 19.8g 80.9g 692mg 628mg 222mg 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 570kcal 21.3g 16.8g 81.3g 708mg 707mg 314mg 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 316kcal 17.4g 20.1g 13.7g 709mg 707mg 67mg 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 606kcal 22.3g 20.8g 76.6g 614mg 494mg 144mg 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 250kcal 16.9g 14.9g 11.0g 672mg 506mg 217mg 1.7g	食塩相当量 1.7g						
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	813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g	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	1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g	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	790kcal 38.8g 41.3g 65.3g 2121mg 1586mg 519mg 5.4g	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	1660kcal 53.5g 43.4g 254.0g 2124mg 1802mg 750mg 5.4g	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	781kcal 39.0g 43.9g 58.9g 1834mg 1589mg 524mg 4.7g	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	1651kcal 53.7g 46.0g 247.6g 1837mg 1805mg 755mg 4.7g	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	824kcal 40.3g 46.0g 248.6g 1843mg 1807mg 603mg 4.7g	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	1694kcal 55.0g 47.8g 248.6g 1843mg 1513mg 372mg 4.7g	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	824kcal 41.1g 46.2g 271.6g 1843mg 1410mg 615mg 4.7g	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	1650kcal 55.8g 48.0g 248.6g 1849mg 1626mg 603mg 4.7g	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	824kcal 38.8g 49.7g 43.2g 792mg 561mg 197mg 2.0g	食塩相当量 2.0g

※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

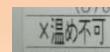


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。