

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：2/10 (火)

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦 揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦 揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦 ベーコンポテトエッグ	卵乳麦 ベーコンポテトエッグ	卵乳麦 鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦 鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦 がんもどきの含め煮	卵麦 がんもどきの含め煮
	人参とぜんまいのナムル	麦 野菜の味噌煮込み	麦 野菜の味噌煮込み	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 じゃが芋の洋風あんかけ	麦 じゃが芋の洋風あんかけ	麦 キャベツとザーサイ炒め	麦 キャベツとザーサイ炒め
	スイーツパンフ	卵乳麦 ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦 ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 インゲンのごま和え	卵乳麦 インゲンのごま和え	卵麦 和風マヨネーズ和え	卵麦 和風マヨネーズ和え
	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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.8g	15.9g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.7g	78.5g
昼食	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	628mg	629mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	400mg	461mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ポテトコロッケ	卵乳麦 キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵麦 キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵麦 豚バラと白菜の柚子風味煮	卵麦 豚バラと白菜の柚子風味煮	卵麦 鶏の甘酢煮	卵麦 鶏の甘酢煮
	うま塩キャベツ	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦 春雨とれんこんの照り煮	麦 春雨とれんこんの照り煮	麦 里芋の中華玉子あんかけ	麦 里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦 オクラのペペロンチーノ	卵乳麦 オクラのペペロンチーノ
	竹輪のごま炒め	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 ジャガ芋の中華炒め	卵麦 ジャガ芋の中華炒め	卵麦 スバゲティサラダ	卵麦 スバゲティサラダ	卵麦 じゃがいものり塩炒め	卵麦 じゃがいものり塩炒め
	しめじのバター醤油パスタ	卵麦 しめじのバター醤油パスタ	卵麦 しめじのバター醤油パスタ	卵麦 春雨フルーツサラダ	卵麦 春雨フルーツサラダ	卵麦 春雨フルーツサラダ	卵麦 春雨フルーツサラダ	卵麦 春雨フルーツサラダ	卵麦 春雨フルーツサラダ
	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
間食	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	27.3g	82.5g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	633mg	634mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	579mg	640mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
夕食	肉野菜炒め	麦 ヤシニョムチキン風	麦 ヤシニョムチキン風	麦 赤魚の天ぷら	麦 赤魚の天ぷら	麦 フリ田楽	麦 フリ田楽	麦 クリーム煮込みハンバーグ	麦 クリーム煮込みハンバーグ
	けんちん煮	麦 スパソテー	麦 スパソテー	麦 天ぷらのタレ	麦 天ぷらのタレ	麦 人参のレモン煮	麦 人参のレモン煮	麦 大根とひじきの煮物	麦 大根とひじきの煮物
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 大根とひき肉のクリーム煮	卵麦 大根とひき肉のクリーム煮	麦 ふきのきんぴら	麦 ふきのきんぴら	麦 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦 玉子スパサラダ	卵乳麦 玉子スパサラダ
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	29.4g	82.2g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	542mg	543mg
合計	カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	512mg	573mg
	リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	110mg	175mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	82.4g	240.8g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1801mg	1804mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1493mg	1676mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	368mg	563mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	97.9g	256.3g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1804mg	1807mg
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1553mg	1736mg
	リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	375mg	570mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal

※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

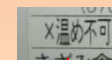


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。