

# (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)																						
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	卵麦	★ごはん150g ベーコンボテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え	乳麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	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 295kcal 7.7g 11.8g 12.4g 39.3g 549mg 574mg 118mg 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 538kcal 11.8g 4.4g 8.5g 25.0g 759mg 635mg 183mg 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 257kcal 4.4g 15.1g 15.7g 77.8g 760mg 482mg 71mg 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 500kcal 4.4g 15.3g 15.9g 18.8g 628mg 400mg 136mg 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 474kcal 8.8g 15.9g 71.6g 629mg 461mg 136mg 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 493kcal 11.5g 14.4g 78.5g 569mg 521mg 157mg 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 250kcal 7.4g 13.8g 25.7g 568mg 521mg 145mg 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 493kcal 11.0g 18.3g 72.3g 770mg 582mg 210mg 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 267kcal 6.9g 18.9g 19.5g 771mg 482mg 140mg 2.0g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん150g ホテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のこま炒め しめじのハター醤油パスタ	卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかふ和え 乳麦	麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ	卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	麦	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	2.0g	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		◎みかん(缶) 75g		1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g										
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮	麦	★ごはん150g 赤魚の大ぶり 天ぶりのタレ ふきのきんひら	麦	★ごはん150g フリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物	乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 玉子スパサラダ	乳麦	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g										
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 340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 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 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 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 379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 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 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 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 367kcal 10.1g 17.3g 43.0g 429mg 492mg 135mg 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 610kcal 14.2g 17.9g 95.8g 430mg 553mg 200mg 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 365kcal 11.0g 17.9g 95.8g 542mg 553mg 200mg 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 608kcal 15.1g 23.1g 82.2g 543mg 573mg 175mg 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 365kcal 9.3g 23.5g 19.2g 757mg 573mg 110mg 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 404kcal 13.4g 24.3g 85.0g 757mg 402mg 139mg 1.9g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g
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 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 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 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 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 996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg 5.3g	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 1725kcal 37.5g 65.1g 237.0g 2079mg 1676mg 527mg 5.3g	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 950kcal 28.1g 52.5g 97.5g 1690mg 1471mg 408mg 4.3g	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 1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 2040mg 1654mg 603mg 4.3g	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 1688kcal 38.0g 61.0g 240.8g 1804mg 1476mg 563mg 4.3g	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 971kcal 38.0g 59.2g 82.4g 1801mg 1493mg 368mg 4.6g	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 1700kcal 26.7g 61.0g 240.8g 1804mg 1676mg 563mg 4.6g	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	994kcal 39.0g 61.8g 78.3g 2292mg 1234mg 395mg 5.8g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g
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	1023kcal 27.5g 53.7g 106.5g 2209mg 1330mg 352mg 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	1752kcal 39.8g 55.5g 264.9g 2212mg 1513mg 547mg 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	1042kcal 39.4g 61.9g 248.2g 2295mg 1290mg 401mg 5.8g	1771kcal 39.4g 63.7g 236.7g 2295mg 1473mg 596mg 5.8g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g		

※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



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

- 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



- 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。



- 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。