

# (たんぱく60g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180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	干草焼き
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	数の野菜あんかけ	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮
	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜と昆布のナムル	乳麦	中華キャベツ	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮
	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	223kcal	513kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.3g	13.2g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	22.0g	84.9g
昼食	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	28.4g	91.3g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	695mg	696mg
	カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg
	リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	乳麦	カレーのスパイス揚げ	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	白身魚のムニエル	麦	鶏の柚子胡椒焼
	人参グラッセ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ひじきとアサリの煮物	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参グラッセ
	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	大根の柚香煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	里芋のそぼろ煮
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	人参とコーンのソナマヨ和え	卵麦			若芽と油揚げのおひたし	麦	春雨の中華和え
	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	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g
夕食	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	286kcal	576kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.3g	84.2g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	731mg	803mg
	リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	186mg	263mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	ホッケの磯辺焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サウラの味噌煮		煮込みタンドリーチキン	卵	鯖のトマトバジルソース
	インゲンソテー	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花		キャベツソテー	乳麦	塩ゆでアスパラ
	切干大根の韓国風炒め	麦	若芽の酢味噌和え		人参しりしり	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	高菜と大根の煮物
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			フレンチマカロニ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	白菜のスープ煮
	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	770kcal	1640kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.8g	43.9g
合計(間食込)	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	102.2g	290.9g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1693mg	1696mg
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1749mg	1965mg
	リン	418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	558mg	789mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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

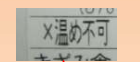


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。