

# (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)											
★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガイモの洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 鶏の野菜あんかけ バジルホテトチキン	麦	★ごはん180g 千草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮	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 223kcal 6.1g 14.2g 19.4g 559mg 508mg 100mg 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 513kcal 11.0g 14.9g 82.3g 560mg 580mg 177mg 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 218kcal 9.6g 12.8g 16.1g 749mg 458mg 176mg 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 508kcal 14.5g 13.5g 79.0g 750mg 530mg 253mg 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 466kcal 15.7g 9.4g 77.4g 570mg 570mg 219mg 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 466kcal 13.2g 11.6g 84.9g 607mg 498mg 219mg 1.5g	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 509kcal 14.1g 7.8g 77.0g 608mg 490mg 187mg 1.5g	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 455kcal 14.1g 7.8g 77.0g 613mg 370mg 193mg 1.6g			
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 フレッコリーのペペロンチーノ	麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 ヒーマンソテー 大根の柚香煮 卵乳麦	麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のこまヨネース	麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし	麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	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 275kcal 16.5g 15.0g 17.2g 717mg 532mg 93mg 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 565kcal 21.4g 15.7g 80.1g 718mg 604mg 170mg 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 297kcal 16.0g 16.0g 80.1g 718mg 604mg 170mg 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 587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 664mg 591mg 174mg 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 568kcal 11.0g 21.0g 10.4g 695mg 362mg 149mg 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 625kcal 15.9g 21.7g 73.3g 696mg 434mg 226mg 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 625kcal 18.0g 22.9g 91.3g 538mg 486mg 256mg 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 566kcal 21.4g 14.0g 82.0g 539mg 558mg 333mg 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 566kcal 16.5g 14.7g 19.1g 665mg 445mg 72mg 1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インケンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカラニサラダ	麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	麦	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キヤヘツソテー 大豆とごぼうの煮物 フレンチマカロニ	麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鰯のトマトバジルソース 塩ゆでアスハラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	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 272kcal 16.6g 15.4g 14.5g 684mg 471mg 211mg 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 562kcal 21.5g 16.1g 77.4g 685mg 543mg 288mg 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 272kcal 13.9g 13.9g 22.0g 667mg 544mg 162mg 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 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 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 303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg 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 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 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 286kcal 15.7g 15.2g 21.3g 546mg 731mg 186mg 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 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 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 315kcal 13.5g 23.0g 11.6g 666mg 466mg 204mg 1.7g	ご飯セット 605kcal 18.4g 23.7g 74.5g 667mg 538mg 281mg 1.7g
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 770kcal 39.2g 44.6g 51.1g 1960mg 1511mg 404mg 4.9g	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 1640kcal 53.9g 46.7g 239.8g 1963mg 1727mg 635mg 4.9g	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 787kcal 39.5g 42.7g 60.4g 2080mg 1521mg 512mg 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 1657kcal 54.2g 44.8g 249.1g 2083mg 1737mg 743mg 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 757kcal 38.8g 45.6g 46.7g 1989mg 1410mg 493mg 5.0g	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 1627kcal 53.5g 47.7g 235.4g 1992mg 1626mg 724mg 5.0g	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 1710kcal 56.7g 47.7g 260.4g 1694mg 1635mg 552mg 5.0g	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 756kcal 39.2g 44.1g 44.8g 1694mg 1803mg 783mg 5.0g	ご飯セット 1626kcal 53.9g 46.2g 233.5g 1944mg 1209mg 392mg 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	898kcal 40.0g 44.8g 82.0g 1966mg 1631mg 418mg 4.9g	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	1768kcal 54.7g 46.9g 270.7g 1969mg 1847mg 649mg 4.9g	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	883kcal 40.3g 42.9g 83.4g 2086mg 1634mg 524mg 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	1753kcal 55.0g 45.0g 272.1g 2089mg 1850mg 755mg 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	885kcal 54.3g 47.9g 266.3g 1998mg 1530mg 738mg 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	1755kcal 54.3g 47.9g 290.9g 1693mg 1746mg 789mg 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	966kcal 42.6g 42.0g 102.2g 1693mg 1749mg 558mg 4.3g	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	1836kcal 57.3g 44.1g 290.9g 1965mg 1749mg 789mg 4.3g	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	884kcal 40.0g 44.3g 75.7g 1950mg 1329mg 406mg 5.0g	1754kcal 54.7g 46.4g 264.4g 1953mg 1545mg 637mg 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

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。