

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：2/17 (火)

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	白玉焼き					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参の炒り煮	人参の炒り煮	さつま芋の甘露煮	さつま芋の甘露煮	キャロットエッグ	キャロットエッグ	キャロットエッグ	キャロットエッグ	キャロットエッグ	キャロットエッグ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	ご飯セット					
	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	274kcal	517kcal
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.7g	17.3g
炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	21.6g	74.4g	
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	434mg	435mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	384mg	445mg	
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	63mg	128mg	リン	101mg	166mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	かぼちゃのいとし煮	かぼちゃのいとし煮	スパソテー	スパソテー	人参のきんぴら	人参のきんぴら	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	菜の花のクリーム煮	菜の花のクリーム煮	里芋のおろし揚げ出し	里芋のおろし揚げ出し	明太ポテトサラダ	明太ポテトサラダ	スイートおさつ	スイートおさつ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	ご飯セット					
	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	13.1g	13.7g
炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	51.7g	104.5g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	438mg	439mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	938mg	999mg	
リン	145mg	210mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	164mg	229mg	リン	193mg	258mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(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	★ごはん150g					
	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鯖のバジルオリーブ焼	鯖のバジルオリーブ焼	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	豚バラとキャベツのスタミナ炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	ひじきと蓮根のマヨ炒め	ひじきと蓮根のマヨ炒め	キャベツの麻婆あんかけ	キャベツの麻婆あんかけ	赤玉南瓜煮	赤玉南瓜煮	切干大根のカレーきんぴら	切干大根のカレーきんぴら					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	スパトマト炒め	スパトマト炒め	ポテトビーフサラダ	ポテトビーフサラダ	ポテトビーフサラダ	ポテトビーフサラダ	四色なます	四色なます							
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
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	ご飯セット						
エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.8g	25.4g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	13.9g	66.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	642mg	643mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	391mg	452mg	
リン	144mg	209mg	リン	158mg	223mg	リン	142mg	207mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★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	★ごはん150g					
	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鯖のバジルオリーブ焼	鯖のバジルオリーブ焼	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	豚バラとキャベツのスタミナ炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	ひじきと蓮根のマヨ炒め	ひじきと蓮根のマヨ炒め	キャベツの麻婆あんかけ	キャベツの麻婆あんかけ	赤玉南瓜煮	赤玉南瓜煮	切干大根のカレーきんぴら	切干大根のカレーきんぴら					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	スパトマト炒め	スパトマト炒め	ポテトビーフサラダ	ポテトビーフサラダ	ポテトビーフサラダ	ポテトビーフサラダ	四色なます	四色なます							
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	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	ご飯セット					
エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	
たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	54.6g	56.4g	
炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	75.2g	233.6g	炭水化物	95.1g	253.5g	
ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1514mg	1517mg	
カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1365mg	1548mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1713mg	1896mg	
リン	356mg	551mg	リン	388mg	583mg	リン	409mg	604mg	リン	403mg	598mg	リン	416mg	611mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.8g	3.8g	
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	106.6g	265.0g
	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1517mg	1520mg
	カリウム	1298mg	1481mg	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1734mg	1917mg	カリウム	1769mg	1952mg
	リン	362mg	557mg	リン	395mg	590mg	リン	415mg	610mg	リン	406mg	601mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.8g	3.8g

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。

このマークが自印



- 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。

※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。