

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：2/24 (火)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13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	★ごはん180g	
	野菜笹かまぼこ	目玉焼き	寄せ豆腐のうすあん	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	
	青菜と高野豆腐の煮物	麻婆大豆	大根の柚香煮	大豆と椎茸の煮物	ひき肉と豆腐のうま煮	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	
	ハムの和風サラダ	キャベツと大根のねりごま和え	鶏肉とオクラの中華風	コンニャクのおおさ炒め	キャベツのピリ辛マヨネーズ	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	
	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	201kcal	491kcal	227kcal	517kcal	182kcal	472kcal	182kcal	472kcal	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	10.7g	15.6g	10.6g	15.5g	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	13.1g	13.8g	10.1g	10.8g	7.8g	8.5g	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	12.9g	75.8g	11.2g	74.1g	19.6g	82.5g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	539mg	540mg	734mg	735mg	649mg	650mg	650mg	651mg
カリウム	310mg	382mg	484mg	556mg	345mg	417mg	582mg	654mg	285mg	357mg	
リン	126mg	203mg	218mg	295mg	114mg	191mg	159mg	236mg	125mg	202mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★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	★ごはん180g	
	ポークジンジャー	サバ塩焼き	こんがりハンバーグ	赤魚の甘辛タレ	豚ばら肉炒め	ポークジンジャー	ポークジンジャー	ポークジンジャー	豚ばら肉炒め	豚ばら肉炒め	
	油揚げの玉子とじ	法蓮草の煮びたし	特製デミグラスソース	人参のきんぴら	さつま揚げと小松菜の煮浸し	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	さつま揚げと小松菜の煮浸し	さつま揚げと小松菜の煮浸し	
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	人参とさつま揚げの金平	塩ゆでアスパラ	ブロッコリーの煮物	ハムと春雨のサラダ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ	
	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	ご飯セット	
	エネルギー	240kcal	530kcal	313kcal	603kcal	299kcal	589kcal	301kcal	591kcal	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.0g	17.9g	13.0g	17.9g	14.9g	19.8g	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	19.1g	19.8g	17.1g	17.8g	16.9g	17.6g	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	23.3g	86.2g	21.1g	86.0g	22.7g	85.6g	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	513mg	514mg	679mg	680mg	602mg	603mg	766mg	767mg
カリウム	506mg	578mg	570mg	642mg	533mg	605mg	575mg	647mg	396mg	468mg	
リン	216mg	293mg	155mg	232mg	151mg	228mg	192mg	269mg	144mg	221mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	
	★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	★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	豚肉と野菜の中華炒め	ホッケの照焼	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの味噌焼	ささみ大葉フライ	ささみ大葉フライ	ささみ大葉フライ	ブリの味噌焼	ブリの味噌焼	
	人参のレモン煮	切干大根としらすの煮物	人参グラッセ	コーンと挽肉の炒め物	菜の花	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	菜の花	菜の花	
	ピリ辛担々ナス	青のりポテトサラダ	鶏肉の青じそ南蛮	玉子スパサラダ	竹輪のごま炒め	ピリ辛担々ナス	ピリ辛担々ナス	ピリ辛担々ナス	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	
	オクラとそぼろのヒーナツ味噌和え		春雨のサラダ		切干と人参のハリハリ	オクラとそぼろのヒーナツ味噌和え	オクラとそぼろのヒーナツ味噌和え	オクラとそぼろのヒーナツ味噌和え			
	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	ご飯セット	
	エネルギー	324kcal	614kcal	263kcal	553kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	11.2g	16.1g	15.6g	20.5g	15.0g	19.9g	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	14.9g	15.6g	16.9g	17.6g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g
炭水化物	29.6g	92.5g	19.0g	81.9g	16.2g	79.1g	22.2g	85.1g	15.6g	78.5g	
ナトリウム	752mg	753mg	781mg	782mg	657mg	658mg	714mg	715mg	820mg	821mg	
カリウム	452mg	524mg	493mg	565mg	429mg	501mg	459mg	531mg	403mg	475mg	
リン	159mg	236mg	150mg	227mg	201mg	278mg	189mg	266mg	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
夕食	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	765kcal	1635kcal	803kcal	1673kcal	767kcal	1637kcal	789kcal	1659kcal	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	38.6g	53.3g	39.3g	54.0g	40.5g	55.2g	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	47.1g	49.2g	44.1g	46.2g	41.8g	43.9g	47.7g	49.8g
	炭水化物	58.9g	247.6g	55.2g	243.9g	50.5g	239.2g	64.5g	253.2g	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	1833mg	1836mg	2070mg	2073mg	1965mg	1968mg	2236mg	2239mg
	カリウム	1268mg	1484mg	1547mg	1763mg	1307mg	1523mg	1616mg	1832mg	1084mg	1300mg
	リン	501mg	732mg	523mg	754mg	466mg	697mg	540mg	771mg	417mg	648mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	899kcal	1769kcal	893kcal	1763kcal	917kcal	1787kcal	937kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	39.4g	54.1g	39.9g	54.6g	41.3g	56.0g	39.5g	54.2g
脂質		42.8g	44.9g	47.3g	49.4g	44.3g	46.4g	42.0g	44.1g	47.9g	50.0g
炭水化物		89.8g	278.5g	78.2g	266.9g	81.0g	269.7g	95.4g	284.1g	83.5g	272.2g
ナトリウム		2177mg	2180mg	1839mg	1842mg	2072mg	2075mg	1971mg	1974mg	2238mg	2241mg
カリウム		1388mg	1604mg	1660mg	1876mg	1421mg	1637mg	1736mg	1952mg	1198mg	1414mg
リン		515mg	746mg	535mg	766mg	472mg	703mg	554mg	785mg	423mg	654mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g

## お食事の作り方

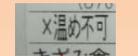


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。