

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：3/3 (火)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ	卵麦					
	キャベツとザーサイ炒め	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮	麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツと人参の浅漬け	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	人参のおかかサラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦					
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	
リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	163mg	240mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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					
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	鯖の照焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ミックソテー	乳麦	コーンソテー	乳麦					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	ナスの挽肉炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦					
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	中華サラダ	乳麦					
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	723mg	724mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	517mg	589mg	
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	217mg	294mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(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					
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリのごま焼	麦	治部風煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦					
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮びたし	麦	里芋の柚子味噌煮	麦	スパソテー	乳麦					
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦					
	ポテトマサラダ	卵乳	法蓮草のごま和え	乳麦	和風サラダ	卵			ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦					
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg	
リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	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	1.8g	1.8g	
夕食	★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					
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリのごま焼	麦	治部風煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦					
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮びたし	麦	里芋の柚子味噌煮	麦	スパソテー	乳麦					
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦					
	ポテトマサラダ	卵乳	法蓮草のごま和え	乳麦	和風サラダ	卵			ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦					
	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	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	68.6g	257.3g
ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1330mg	1546mg	カリウム	1610mg	1826mg	
リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	526mg	757mg	リン	365mg	596mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	★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					
	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	94.7g	283.4g	炭水化物	99.5g	288.2g
	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1730mg	1946mg
	リン	479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	540mg	771mg	リン	379mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

お食事の作り方

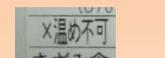


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。