

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月26日(月)				1月27日(火)				1月28日(水)				1月29日(木)				1月30日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜丼かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵 麦 卵乳麦				卵 麦落 麦				卵麦 麦 麦				卵乳麦落か 麦 麦				卵麦 麦落か 卵麦か			
	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 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				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				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				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				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			
	201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg 1.6g				491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg 1.6g				213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg 1.4g				503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg 1.4g				182kcal 10.7g 10.8g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g			
	472kcal 15.6g 8.5g 82.5g 650mg 582mg 236mg 1.7g				472kcal 15.6g 8.5g 82.5g 650mg 582mg 236mg 1.7g				472kcal 15.6g 8.5g 82.5g 650mg 582mg 236mg 1.7g				472kcal 15.6g 8.5g 82.5g 650mg 582mg 236mg 1.7g				237kcal 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 125mg 1.7g			
	527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg 1.7g				527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg 1.7g				527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg 1.7g				527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg 1.7g				527kcal 15.1g 15.7g 78.5g 651mg 357mg 202mg 1.7g			
昼食	★ごはん180g ホークシンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮ひたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら フロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
	麦 卵麦 麦				麦 麦 卵麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 麦 麦 卵				乳麦 麦 麦 卵				麦 卵麦 卵乳麦			
	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 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				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				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				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				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			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				312kcal 13.4g 23.5g 13.0g 543mg 474mg 178mg 1.4g				602kcal 18.3g 24.2g 75.9g 544mg 546mg 255mg 1.4g				299kcal 17.9g 17.8g 86.0g 679mg 533mg 151mg 1.7g			
	589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 679mg 605mg 228mg 1.7g				589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 679mg 605mg 228mg 1.7g				589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 679mg 605mg 228mg 1.7g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g			
	287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g				333kcal 11.4g 21.0g 21.8g 766mg 396mg 144mg 1.9g			
	623kcal 16.3g 21.7g 84.7g 767mg 468mg 221mg 2.0g				623kcal 16.3g 21.7g 84.7g 767mg 468mg 221mg 2.0g				623kcal 16.3g 21.7g 84.7g 767mg 468mg 221mg 2.0g				623kcal 16.3g 21.7g 84.7g 767mg 468mg 221mg 2.0g				623kcal 16.3g 21.7g 84.7g 767mg 468mg 221mg 2.0g			
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーマン味噌和え				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 乳麦落				麦か 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 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 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				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				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				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				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			
	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g				620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g				264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g				286kcal 15.6g 16.9g 79.1g 657mg 429mg 201mg 1.7g			
	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg 1.8g				596kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 266mg 1.8g			
	306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg 1.8g				306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg 1.8g				306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg 1.8g				306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g			
	532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 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 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				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				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				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				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			
	771kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg 5.5g				1641kcal 53.5g 44.7g 248.8g 2184mg 1499mg 749mg 5.5g				1659kcal 53.8g 50.8g 236.0g 1889mg 1892mg 1652mg 4.8g				1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2070mg 1523mg 466mg 5.3g				1775kcal 53.8g 46.0g 246.0g 2006mg 1749mg 536mg 5.1g			
	1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g				1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g				1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g				1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g				1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g			
	1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g				1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2006mg 1533mg 536mg 5.1g															
合計	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 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				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				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				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				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			
	771kcal 38.8g 42.8g 91.0g 2187mg 1403mg 517mg 5.5g				1769kcal 54.3g 44.9g 279.7g 2190mg 1619mg 748mg 5.5g				885kcal 39.9g 48.9g 70.3g 1895mg 1549mg 526mg 4.8g				1755kcal 54.6g 51.0g 259.0g 1898mg 1765mg 757mg 4.8g				893kcal 39.9g 44.3g 81.0g 2072mg 1421mg 472mg 5.3g			
	1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g			
	903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g				903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g															
合計(間食込)	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 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				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				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				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				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			
	899kcal 39.6g 42.8g 91.0g 2187mg 1403mg 517mg 5.5g				1769kcal 54.3g 44.9g 279.7g 2190mg 1619mg 748mg 5.5g				885kcal 39.9g 48.9g 70.3g 1895mg 1549mg 526mg 4.8g				1755kcal 54.6g 51.0g 259.0g 1898mg 1765mg 757mg 4.8g				893kcal 39.9g 44.3g 81.0g 2072mg 1421mg 472mg 5.3g			
	1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg 5.3g				903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g			
	903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g				903kcal 39.9g 44.1g 88.2g 2012mg 1653mg 550mg 5.1g															

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え						
	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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	269mg	341mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	92mg	169mg	リン	163mg	240mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	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	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ						
	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		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	296kcal	586kcal
	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	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	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	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ						
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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	281kcal	571kcal	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	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	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	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	21.7g	84.6g	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	28.3g	91.2g
	ナトリウム	590mg	591mg	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	651mg	652mg
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	808mg	880mg
	リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.7g	1.7g
	合計	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		おかず ご飯セット			
エネルギー		787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
たんぱく質		38.7g	53.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
脂質		44.5g	46.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.0g	46.1g
炭水化物		56.6g	245.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.8g	261.5g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	60.7g	249.4g
ナトリウム		1804mg	1807mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
カリウム		1575mg	1791mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1363mg	1579mg	カリウム	1596mg	1812mg
リン		476mg	707mg	リン	372mg	603mg	リン	464mg	695mg	リン	527mg	758mg	リン	378mg	609mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)		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		おかず ご飯セット			
	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	103.7g	292.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	91.6g	280.3g
	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1716mg	1932mg
	リン	488mg	719mg	リン	378mg	609mg	リン	478mg	709mg	リン	539mg	770mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。



- 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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2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
	豚肉ときこの炒め物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	干草焼き	麦	鶏肉と厚揚げの煮物
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	卵麦落	コンニャクの辛味炒め	卵麦落	五色煮豆	卵麦	白菜のスー
	ミックスマカロニサラダ	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	玉子スバサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	キャベツのミモザサラダ
	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
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	15.9g	78.8g
昼食	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	488mg	489mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	豚肉とコーンのベッパー丼の具	乳麦	フリの磯辺焼
	ケチャップ(小袋)	乳麦	インゲンソテー	乳麦	オクラのべべロンチーノ	麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	ブロッコリー
	人参クラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	大根と鶏肉のマーボー風味	乳麦	キャベツの白トレ和え	卵麦	青のりポテトサラダ	卵麦		揚げじゃがの煮っころかし	麦落か
	キャベツの土佐煮	麦							麦
間食	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
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	31.9g	94.8g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	868mg	869mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	577mg	649mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース
	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	ひとくちがんも煮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物
	鶏肉とオクラの中華風	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	蒸し鶏と小松菜のごま和え
			切干と菜の花のおひたし	麦					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
	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
合計	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	798kcal	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	75.3g	264.0g
	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1961mg	1964mg
合計(間食込)	カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1496mg	1712mg
	リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	539mg	770mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.6g	44.7g
	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	106.2g	294.9g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1616mg	1832mg
	リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	553mg	784mg

※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の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

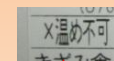


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。