

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)		11月22日(木)		11月23日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦		
	チキンボールのあんからめ	麦	ソースきんぴら	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	ミートインオムレツ	麦	豆腐のツナあんかけ	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	ひとくちがんと煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	青菜のわさび和え	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	221kcal	511kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	228kcal	518kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.9g	13.3g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	501mg	502mg
カリウム	569mg	641mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	472mg	544mg	
リン	184mg	261mg	リン	142mg	219mg	リン	140mg	217mg	リン	137mg	214mg	
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	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	ホッケの磯辺焼き	麦	カルピ井(具)	麦	サウラのごま焼き	麦	タンドリーチキン	麦	手作りミートローフ	麦		
	南瓜オニオン焼き	麦	五目煮豆	麦	オクラ	麦	アズバラ	麦	イタリアンソース	麦		
	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦	もずくの酢の物	麦	油揚げの玉子とじ	卵乳麦	パスタのクリーム煮	卵乳麦	スナックえんどう	麦		
	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦		明太春雨サラダ	卵乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	マカロニマリネサラダ	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	283kcal	573kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	19.6g	82.5g
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	482mg	483mg	
カリウム	586mg	658mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	433mg	505mg	
リン	191mg	268mg	リン	194mg	271mg	リン	225mg	302mg	リン	162mg	239mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	鶏の幽庵焼き	麦	アジの野菜あんかけ	麦	豚ロースのジンジャーソース	麦	ブリのごま醤油焼	麦	赤魚のおろし煮	麦		
	塩枝豆	麦	四川マーボ春雨	麦	れんこんと竹の子のおかか煮	麦	ブロッコリー	麦	春雨ポークジンジャー	麦		
	えのきぎんぴら	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	春菊のなめこ和え	麦	肉じゃが煮	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵乳麦		
	人参と春雨のサラダ	卵乳麦					和風サラダ	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	308kcal	598kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	727mg	728mg	
カリウム	512mg	584mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	618mg	690mg	
リン	180mg	257mg	リン	180mg	257mg	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.9g	
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.7g	50.8g
	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	51.5g	240.2g
	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	1710mg	1713mg
	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1739mg	1919mg
	リン	555mg	786mg	リン	516mg	747mg	リン	578mg	809mg	リン	468mg	699mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.4g
	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		908kcal	1778kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	48.9g	51.0g
炭水化物		76.0g	264.7g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	75.8g	264.5g	炭水化物	82.0g	270.7g
ナトリウム		1939mg	1942mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1712mg	1715mg
カリウム		1780mg	1996mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1703mg	1919mg
リン		567mg	798mg	リン	530mg	761mg	リン	590mg	821mg	リン	479mg	710mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g
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	908kcal	1778kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	75.8g	264.5g	炭水化物	82.0g	270.7g
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1712mg	1715mg
	カリウム	1780mg	1996mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1703mg	1919mg
	リン	567mg	798mg	リン	530mg	761mg	リン	590mg	821mg	リン	479mg	710mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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、商品は使用日に限定して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

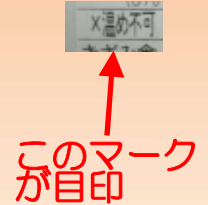


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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る事が出来ます。