

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9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						
	高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	小麦 小麦 卵乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	白身魚のしんじょう ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦	チキンボールのあんからめ 三色煮豆 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦 麦 卵	ミンチとじゃが芋の揚げ煮 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ	乳麦 卵乳麦 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	209kcal	499kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	243kcal	533kcal				
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g				
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	14.6g	15.3g				
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	18.3g	81.2g				
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	522mg	523mg				
	カリウム	359mg	431mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	441mg	513mg				
	リン	151mg	228mg	リン	176mg	253mg	リン	99mg	176mg	リン	153mg	230mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
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						
	鶏肉のデミグラスソース スナッペン&豆腐 スパゲティイタリアン 菜の花としらすのおひたし	乳麦 卵乳麦 麦	白身魚の唐揚げ インゲンソテー 野菜と大豆のカレー煮 野菜のごま和え	麦 卵乳麦 乳麦 乳麦	鶏のいそべ焼 アスパラ なめことじゃが芋の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	豚たまぎやべつ さつま芋と鶏肉の炒め物 もずくの酢の物	卵乳麦 麦 麦	鶏肉の韓国風炒め なめことじゃが芋の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦落 麦 卵麦						
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	308kcal	598kcal				
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g				
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	18.7g	19.4g				
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	23.0g	85.9g				
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	591mg	592mg				
	カリウム	345mg	417mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	537mg	609mg	カリウム	599mg	671mg				
	リン	155mg	232mg	リン	249mg	326mg	リン	70mg	147mg	リン	183mg	260mg				
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g											
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g											
	鯖の味噌焼 きのこソテー ナスと蕪の炒め煮 レンコンとラギの煮物	乳麦 乳麦落 麦	牛肉のちゃんぶる さつま揚げと小松菜の煮びたし ハムと春雨のサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 蕪と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦 麦	揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと挽肉の炒め物 がらアヲのピーナツ味噌和え	麦 卵乳麦 落	ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 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	315kcal	605kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	280kcal	570kcal				
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.3g	19.2g				
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	14.0g	14.7g				
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	24.6g	87.5g				
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	727mg	728mg				
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	327mg	399mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	602mg	674mg				
リン	191mg	268mg	リン	127mg	204mg	リン	217mg	294mg	リン	176mg	253mg					
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.9g					
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						
	鯖の味噌焼 きのこソテー ナスと蕪の炒め煮 レンコンとラギの煮物	乳麦 乳麦落 麦	牛肉のちゃんぶる さつま揚げと小松菜の煮びたし ハムと春雨のサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 蕪と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦 麦	揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと挽肉の炒め物 がらアヲのピーナツ味噌和え	麦 卵乳麦 落	ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 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	817kcal	1687kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal				
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g				
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.8g	43.9g				
	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	61.3g	250.0g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	72.0g	260.7g				
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1840mg	1843mg				
	カリウム	1175mg	1391mg	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1642mg	1858mg				
	リン	497mg	728mg	リン	552mg	783mg	リン	386mg	617mg	リン	512mg	743mg				
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g					
合計	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	44.3g	46.4g	
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	102.9g	291.6g	炭水化物	87.0g	275.7g	
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	
	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1762mg	1978mg	カリウム	1564mg	1780mg	
	リン	511mg	742mg	リン	564mg	795mg	リン	392mg	623mg	リン	526mg	757mg	リン	543mg	774mg	
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		50.5g	52.6g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	44.3g	46.4g	
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	102.9g	291.6g	炭水化物	87.0g	275.7g	
ナトリウム		2050mg	2053mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	
カリウム		1295mg	1511mg	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1762mg	1978mg	カリウム	1564mg	1780mg	
リン		511mg	742mg	リン	564mg	795mg	リン	392mg	623mg	リン	526mg	757mg	リン	543mg	774mg	
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。



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。