

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵		
	白玉焼き	麦	ロールキャベツのスープ煮	麦	スクランブルエッグ	麦	寄せ豆腐のうずあん	麦	干草焼き	麦		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	蕨とえのきのさっと煮	麦	チンジャオロース	麦	ブロッコリーの煮物	麦	五色煮豆	麦		
	春雨の中華和え	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	法蓮草のごまマヨネーズ	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	225kcal	515kcal	エネルギー	175kcal	465kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	802mg	803mg
カリウム	207mg	279mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	348mg	420mg	カリウム	321mg	393mg	
リン	126mg	203mg	リン	174mg	251mg	リン	117mg	194mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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		
	鶏肉のマーマレード煮	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	カルビ丼(具)	麦		
	蒸し野菜	麦	竹輪のごま炒め	麦	里芋のかに風あんかけ	麦	アスパラ	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦		
	牛ごぼうの生姜煮	麦	青菜のわさび和え	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	ごま風味炒め	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦		
	野菜の三杯酢	麦			スパゲッティサラダ	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	290kcal	580kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	17.6g	18.3g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.0g	86.9g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	726mg	727mg	
カリウム	529mg	601mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	472mg	544mg	
リン	149mg	226mg	リン	181mg	258mg	リン	166mg	243mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(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		
	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	メンチカツ	麦	鮮の青じそ焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	アジの野菜あんかけ	麦		
	豚肉となめこのカレー炒め	麦	スパダマト炒め	麦	きのこソテー	麦	塩枝豆	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	インゲンのごま和え	麦	ひじきの五目煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	えのきのきんぴら	麦	コールスローサラダ	麦		
			大根のマヨネーズ和え	麦	法蓮草とさつま芋の和風味	麦	菜の花のおひたし	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	245kcal	535kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.8g	20.5g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	
ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	596mg	597mg	
カリウム	554mg	626mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	549mg	621mg	
リン	240mg	317mg	リン	124mg	201mg	リン	215mg	292mg	リン	214mg	291mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★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		
	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	メンチカツ	麦	鮮の青じそ焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	アジの野菜あんかけ	麦		
	豚肉となめこのカレー炒め	麦	スパダマト炒め	麦	きのこソテー	麦	塩枝豆	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	インゲンのごま和え	麦	ひじきの五目煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	えのきのきんぴら	麦	コールスローサラダ	麦		
			大根のマヨネーズ和え	麦	法蓮草とさつま芋の和風味	麦	菜の花のおひたし	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	760kcal	1630kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	45.4g	234.1g	炭水化物	56.3g	245.0g
ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	
カリウム	1290mg	1506mg	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1342mg	1558mg	
リン	515mg	746mg	リン	479mg	710mg	リン	498mg	729mg	リン	529mg	760mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1756kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.8g	48.9g
	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	75.9g	264.6g	炭水化物	79.3g	268.0g
	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
	カリウム	1404mg	1620mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1455mg	1671mg
	リン	521mg	752mg	リン	493mg	724mg	リン	504mg	735mg	リン	541mg	772mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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てください。  
 ※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

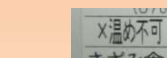


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。