

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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			
	豚肉と野菜の生葉炒め	厚焼玉子	大根と鶏肉のマーガリン風味	オムレツ	チキンボール煮	卵麦	鶏肉と野菜の生葉炒め	卵麦	チキンボール煮	卵麦			
	一口ナスのオランダ煮	ウインナーときのこの炒め物	れんこんサラダ	ケチャップ(小袋)	青菜と高野豆腐の煮物	卵麦	一口ナスのオランダ煮	卵麦	青菜と高野豆腐の煮物	卵麦			
	パンパンジーサラダ	青菜のおかかマヨネーズ和え	ひじきとベーコンの煮物	大豆と人参の煮物	玉子スバサラダ	卵麦	パンパンジーサラダ	卵麦	玉子スバサラダ	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	225kcal	515kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.2g	17.1g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	14.5g	15.2g	
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	564mg	565mg	
カリウム	446mg	518mg	カリウム	320mg	392mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	676mg	748mg		
リン	160mg	237mg	リン	161mg	238mg	リン	163mg	240mg	リン	221mg	298mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
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			
	ブリのごま醤油焼	牛焼肉炒め	鯖の照焼	和風唐揚げ	サウラののおろし煮	麦	ブリのごま醤油焼	麦	サウラののおろし煮	麦			
	ブロック豆腐	五目豆腐煮	人参のきんぴら	コーンソテー	三色煮豆	麦	ブロック豆腐	麦	三色煮豆	麦			
	ツナと大豆の炒め煮	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	里芋のそぼろ煮	白菜と豚肉の煮びたし	もずくの酢の物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	もずくの酢の物	麦			
	和風サラダ		五目春雨の酢の物	かぼちゃのオーリーブサラダ		卵麦	和風サラダ	卵麦		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	304kcal	594kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	380kcal	670kcal	
	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	12.4g	17.3g	
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	22.7g	23.4g	
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	31.8g	94.7g	
ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	804mg	805mg		
カリウム	680mg	752mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	423mg	495mg		
リン	196mg	273mg	リン	182mg	259mg	リン	170mg	247mg	リン	162mg	239mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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								
	サンドリニチキン	つくねの照り焼き	ギョウザカレーのルー	赤魚の青じそ焼	鶏のマスタード焼き								
	アスパラ	きのこソテー	高野豆腐の味噌煮	チンゲン菜ソテー	キャベツソテー								
	きんぴられんこん	春雨と鶏肉の炒め煮	法蓮草とハムのマリネ	厚揚げのそぼろ煮	野菜のソース煮込み								
	キャベツの白ドレ和え	大根なます		ゴボウのピリ辛サラダ	ブロック豆腐のサラダ								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット							
	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	277kcal	567kcal							
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	18.3g	23.2g							
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.5g	14.2g							
炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	21.3g	84.2g								
ナトリウム	411mg	412mg	ナトリウム	908mg	909mg								
カリウム	445mg	517mg	カリウム	580mg	652mg								
リン	164mg	241mg	リン	244mg	321mg								
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g								
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g								
	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き								
	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー								
	野菜のソース煮込み	野菜のソース煮込み	野菜のソース煮込み	野菜のソース煮込み	野菜のソース煮込み								
	ブロック豆腐のサラダ	ブロック豆腐のサラダ	ブロック豆腐のサラダ	ブロック豆腐のサラダ	ブロック豆腐のサラダ								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット							
	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	277kcal	567kcal							
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	18.3g	23.2g							
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.5g	14.2g							
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	21.3g	84.2g							
ナトリウム	411mg	412mg	ナトリウム	908mg	909mg								
カリウム	445mg	517mg	カリウム	580mg	652mg								
リン	164mg	241mg	リン	244mg	321mg								
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g								
合計	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	855kcal	1725kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	846kcal	1716kcal	
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.8g	50.9g	
	炭水化物	47.0g	235.7g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	61.6g	250.3g	
	ナトリウム	1736mg	1739mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	
	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1514mg	1730mg	
	リン	520mg	751mg	リン	588mg	819mg	リン	577mg	808mg	リン	549mg	780mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	974kcal	1844kcal
		たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	49.0g	51.1g	
炭水化物		77.9g	266.6g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	92.5g	281.2g	
ナトリウム		1742mg	1745mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	
カリウム		1691mg	1907mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1634mg	1850mg	
リン		534mg	765mg	リン	600mg	831mg	リン	583mg	814mg	リン	563mg	794mg	
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

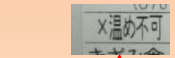


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。