

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)			
朝食	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 五色煮豆 薩摩芋のケチャップ煮		★ごはん180g チーズオムレツ ウインナーときのこの炒め物 マリネサラダ		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます			
	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	193kcal	483kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	200kcal	490kcal
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	791mg	792mg
	カリウム	528mg	600mg	カリウム	236mg	308mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	452mg	524mg
	リン	142mg	219mg	リン	142mg	219mg	リン	156mg	233mg	リン	89mg	166mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ キヌサヤ 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬		★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 釜時豆煮 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッパえんどう 豚すき 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g フリのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え			
	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		
	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	18.3g	23.2g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	517mg	589mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	178mg	255mg	リン	171mg	248mg	リン	244mg	321mg	リン	99mg	176mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g あぶらかい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ ミックソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽のごま酢和え			
	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		
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.3g	17.0g	脂質	17.7g	17.7g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.6g	81.5g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	583mg	655mg
	リン	182mg	259mg	リン	237mg	314mg	リン	159mg	236mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮		★ごはん180g あぶらかい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ		★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨		★ごはん180g メンチカツ ミックソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽のごま酢和え			
	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		
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.3g	17.0g	脂質	17.7g	17.7g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.6g	81.5g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	583mg	655mg
	リン	182mg	259mg	リン	237mg	314mg	リン	159mg	236mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	819kcal	1689kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	49.0g	51.1g
	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	55.8g	244.5g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2276mg	2279mg
	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1402mg	1618mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1489mg	1705mg
	リン	502mg	733mg	リン	550mg	781mg	リン	559mg	790mg	リン	398mg	629mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	967kcal
たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	49.2g	51.3g	
炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	86.3g	275.0g	
ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	
カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1615mg	1831mg	カリウム	1603mg	1819mg	
リン	514mg	745mg	リン	564mg	795mg	リン	571mg	802mg	リン	404mg	635mg	
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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。