

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)						
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み ブロッコリーの煮物 野菜の三杯酢	★ごはん180g	スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 青菜のわさび和え	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜炒め えんどう豆の味噌マヨ和え					
	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	小麦	スクランブルエッグ	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	小麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦					
	ケチャップ(小袋)	小麦	ブロッコリーの煮物	小麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	小麦	野菜炒め	卵麦					
	ツナと大豆の炒め煮	小麦	野菜の三杯酢	小麦	スープキャベツ	卵麦	青菜のわさび和え	小麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦					
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	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	223kcal	513kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	241kcal	531kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	14.8g	77.7g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	511mg	583mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	269mg	341mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	453mg	525mg	
リン	200mg	277mg	リン	179mg	256mg	リン	78mg	155mg	リン	119mg	196mg	リン	143mg	220mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	照焼チキン インゲンと人参のグラッセ かぼちの揚げ煮 ハムと春雨のサラダ	★ごはん180g	カレーのスパイス揚 ビーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし	★ごはん180g	ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め ひじきと挽肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	アジのカレー焼 アスパラ ひき肉と豆腐のうま煮 春雨のサラダ					
	ホッケの酒粕焼	小麦	照焼チキン	小麦	カレーのスパイス揚	小麦	ハニーマスタードチキン	小麦	アジのカレー焼						
	人参のきんぴら	小麦	インゲンと人参のグラッセ	小麦	ビーマンソテー	卵麦	マカロニトマト炒め	小麦	アスパラ						
	豚肉となめこのカレー炒め	小麦	かぼちの揚げ煮	小麦	肉じゃが煮	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	ひき肉と豆腐のうま煮						
	レモンかぼち	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦	若芽としらすのおひたし	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	春雨のサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.9g	78.8g
ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	740mg	741mg	
カリウム	474mg	546mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	722mg	794mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	174mg	251mg	リン	88mg	165mg	リン	234mg	311mg	リン	188mg	265mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g										
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g										
	和風唐揚げ	小麦	鯖の味噌煮	小麦	ザウラのチリソースかけ	小麦	酢豚	小麦	鮮豚	小麦					
	オクラのべべロンチーノ	小麦	キヌサヤ	小麦	豚ソース丼の具	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	ひじきとベーコンの煮物	小麦					
	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	南瓜とツナのサラダ	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦					
	コールスローサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	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	310kcal	600kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	37.0g	99.9g	
ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	803mg	804mg	
カリウム	428mg	500mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	705mg	777mg	
リン	164mg	241mg	リン	210mg	287mg	リン	204mg	281mg	リン	186mg	263mg	リン	220mg	297mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	鯖の味噌煮	★ごはん180g	豚ソース丼の具	★ごはん180g	ザウラのチリソースかけ	★ごはん180g	酢豚					
	和風唐揚げ	小麦	鯖の味噌煮	小麦	豚ソース丼の具	小麦	ザウラのチリソースかけ	小麦	酢豚						
	オクラのべべロンチーノ	小麦	キヌサヤ	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	ひじきとベーコンの煮物						
	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	南瓜とツナのサラダ	小麦	鶏肉とオクラの中華風						
	コールスローサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	37.0g	99.9g
ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	803mg	804mg	
カリウム	428mg	500mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	705mg	777mg	
リン	164mg	241mg	リン	210mg	287mg	リン	204mg	281mg	リン	186mg	263mg	リン	220mg	297mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	鯖の味噌煮	★ごはん180g	豚ソース丼の具	★ごはん180g	ザウラのチリソースかけ	★ごはん180g	酢豚					
	和風唐揚げ	小麦	鯖の味噌煮	小麦	豚ソース丼の具	小麦	ザウラのチリソースかけ	小麦	酢豚						
	オクラのべべロンチーノ	小麦	キヌサヤ	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	ひじきとベーコンの煮物						
	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	南瓜とツナのサラダ	小麦	鶏肉とオクラの中華風						
	コールスローサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.7g	57.4g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	68.4g	257.1g	炭水化物	67.7g	256.4g
ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	
カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1584mg	1800mg	
リン	538mg	769mg	リン	477mg	708mg	リン	516mg	747mg	リン	493mg	724mg	リン	548mg	779mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	★ごはん180g	小麦	★ごはん180g	鯖の味噌煮	★ごはん180g	豚ソース丼の具	★ごはん180g	ザウラのチリソースかけ	★ごはん180g	酢豚					
	和風唐揚げ	小麦	鯖の味噌煮	小麦	豚ソース丼の具	小麦	ザウラのチリソースかけ	小麦	酢豚						
	オクラのべべロンチーノ	小麦	キヌサヤ	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	ひじきとベーコンの煮物						
	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	小麦	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	南瓜とツナのサラダ	小麦	鶏肉とオクラの中華風						
	コールスローサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ	卵麦	マカロニマヨネーズサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.5g	58.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	98.9g	287.6g	炭水化物	98.6g	287.3g
ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1731mg	1947mg	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1704mg	1920mg	
リン	544mg	775mg	リン	489mg	720mg	リン	530mg	761mg	リン	499mg	730mg	リン	562mg	793mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

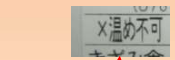


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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