

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27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					
	三井寺煮 小車麩煮 れんこんと竹の子のおかか煮 チカラとまぼろしのピーナツ味噌和え	小麦 小麦 小麦 乳麦落	高野豆腐の洋風玉子とじ 牛肉とひじきの炒め煮 法蓮草とさつま芋の和風味	卵乳麦 麦 卵	肉団子と白菜のとろみ煮 三色煮豆 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	肉豆腐煮 麩とえのきのさつと煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	自主焼き 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ	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	204kcal	494kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	6.0g	10.9g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	8.7g	13.6g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	11.8g	19.5g	脂質	8.6g	12.2g	脂質	12.9g	12.9g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	30.3g	93.2g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	481mg	482mg
	カリウム	360mg	432mg	カリウム	322mg	394mg	カリウム	356mg	428mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	376mg	448mg
	リン	158mg	235mg	リン	160mg	237mg	リン	103mg	180mg	リン	167mg	244mg	リン	137mg	214mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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					
	牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦 乳麦 卵麦か 卵	サウラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	鶏肉のごま焼き 青じそハスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	カレーの白ワイン蒸し スナックえんどう 野菜のパジルチーズ焼き レインボー春雨	乳麦 乳 卵麦	豚肉と野菜の中華炒め 里芋のかに風あんかけ パンパンジニサラダ	麦か 卵麦 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	328kcal	618kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	241kcal	531kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	20.3g	83.2g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	763mg	764mg
	カリウム	551mg	623mg	カリウム	603mg	655mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	642mg	714mg
	リン	166mg	243mg	リン	202mg	279mg	リン	104mg	181mg	リン	179mg	256mg	リン	218mg	295mg
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	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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										
	赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 揚ナスの煮物	麦 乳麦 卵乳麦 麦	餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花ときこの酢味噌和え	卵乳麦 卵麦	白身魚の和風きのことあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	ギーマカレーのルー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	ささみ天葉フライ アスパラ 五色煮豆 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 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	261kcal	551kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.3g	92.2g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	26.1g	89.0g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	628mg	629mg
	カリウム	563mg	635mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	603mg	675mg	カリウム	638mg	710mg	カリウム	435mg	507mg
リン	213mg	290mg	リン	166mg	243mg	リン	274mg	351mg	リン	179mg	256mg	リン	182mg	259mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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					
	赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 揚ナスの煮物	麦 乳麦 卵乳麦 麦	餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花ときこの酢味噌和え	卵乳麦 卵麦	白身魚の和風きのことあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	ギーマカレーのルー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	ささみ天葉フライ アスパラ 五色煮豆 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 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	793kcal	1663kcal	エネルギー	871kcal	1741kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	63.6g	252.3g	炭水化物	69.2g	257.9g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	64.3g	253.0g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1417mg	1633mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1453mg	1669mg
	リン	537mg	768mg	リン	528mg	759mg	リン	481mg	712mg	リン	525mg	756mg	リン	537mg	768mg
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	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	967kcal	1831kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	86.6g	275.3g	炭水化物	99.7g	288.4g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	87.3g	276.0g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1878mg	1881mg
	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1702mg	1918mg	カリウム	1566mg	1782mg
	リン	551mg	782mg	リン	540mg	771mg	リン	487mg	718mg	リン	539mg	770mg	リン	549mg	780mg
	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	4.7g	4.7g

※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

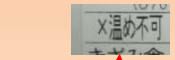


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。