

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)		
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	
	オムレツ	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	
	たら子マヨネーズソース	卵麦	ひとくちがんと煮	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	
	洋風肉じゃが煮	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	ブロッコリーのカーナマヨネーズ	卵麦	えびポテトサラダ	卵麦	南瓜とツナのサラダ	卵麦	
キャベツとウインナーのソテー	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	244kcal	534kcal	242kcal	532kcal	209kcal	499kcal	237kcal	527kcal	219kcal	509kcal	
たんぱく質	9.7g	14.6g	8.6g	13.5g	10.3g	15.2g	12.1g	17.0g	7.2g	12.1g	
脂質	13.8g	14.5g	8.5g	19.2g	13.2g	13.9g	14.4g	15.1g	14.2g	14.9g	
炭水化物	20.4g	83.3g	9.2g	72.1g	13.6g	76.5g	14.6g	77.5g	15.2g	78.1g	
ナトリウム	800mg	801mg	661mg	662mg	695mg	696mg	618mg	619mg	601mg	602mg	
カリウム	467mg	539mg	288mg	360mg	359mg	431mg	617mg	689mg	353mg	425mg	
リン	148mg	225mg	117mg	194mg	151mg	228mg	176mg	253mg	99mg	176mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	煮	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	煮	★ごはん180g	煮	
	アジのごま焼	煮	天津飯(具)	卵麦	鶏肉のデミグラスソース	卵麦	白身魚の唐揚げ	煮	鶏のいそべ焼	煮	
	塩枝豆	煮	赤玉南瓜煮	卵麦	スナッペンどん	卵麦	インゲンソテー	煮	アスパラ	煮	
	パスタのクリーム煮	卵麦	ブロッコリーの煮物	卵麦	スパゲティイタリヤ	卵麦	野菜と大豆のカレー煮	煮	なめことジャガ芋の煮物	煮	
和風サラダ	卵				卵麦	野菜のごま和え	卵麦	中華サラダ	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	288kcal	578kcal	299kcal	589kcal	293kcal	583kcal	303kcal	593kcal	299kcal	589kcal	
たんぱく質	17.2g	22.1g	14.3g	19.2g	15.2g	20.1g	17.5g	22.4g	15.1g	20.0g	
脂質	14.5g	15.2g	11.6g	12.3g	15.9g	16.6g	14.2g	14.9g	15.2g	15.9g	
炭水化物	22.6g	85.5g	34.5g	97.4g	20.4g	83.3g	26.9g	89.8g	24.2g	87.1g	
ナトリウム	760mg	761mg	821mg	822mg	583mg	584mg	749mg	750mg	782mg	783mg	
カリウム	526mg	598mg	548mg	620mg	345mg	417mg	613mg	685mg	537mg	609mg	
リン	225mg	302mg	228mg	305mg	155mg	232mg	249mg	326mg	70mg	147mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	煮	★ごはん180g	煮	★ごはん180g	煮	★ごはん180g	煮	★ごはん180g	煮	
	豚ばら肉炒め	煮	照焼チキン	煮	鯖の味噌焼	煮	牛肉のちゃんぶる	煮	赤魚の甘辛タレ	煮	
	インゲンとえのきの炒め物	煮	人参グラッセ	煮	きのこソテー	煮	さつま揚げと小松菜の煮びたし	煮	人参のきんぴら	煮	
	ブロッコリーのゴマ和え	煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	煮	ナスと蕨の炒め煮	煮	ハムと春雨のサラダ	煮	菜の花と牛肉の煮物	煮	
	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	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	315kcal	605kcal	288kcal	578kcal	322kcal	612kcal	
たんぱく質	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	13.7g	18.6g	9.5g	14.4g	17.9g	22.8g	
脂質	22.0g	22.7g	17.2g	17.9g	21.9g	21.9g	18.0g	18.7g	19.5g	20.2g	
炭水化物	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.8g	79.7g	19.8g	82.7g	18.5g	81.4g	
ナトリウム	680mg	681mg	726mg	727mg	766mg	767mg	628mg	629mg	784mg	785mg	
カリウム	509mg	581mg	580mg	652mg	471mg	543mg	327mg	399mg	576mg	648mg	
リン	190mg	267mg	120mg	197mg	191mg	268mg	127mg	204mg	217mg	294mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	843kcal	1713kcal	851kcal	1721kcal	817kcal	1687kcal	828kcal	1698kcal	840kcal	1710kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	41.9g	56.6g	39.2g	53.9g	39.1g	53.8g	40.2g	54.9g
	脂質	50.3g	52.4g	47.3g	49.4g	50.3g	52.4g	46.6g	48.7g	48.9g	51.0g
	炭水化物	59.0g	247.7g	62.5g	251.2g	50.8g	239.5g	61.3g	250.0g	57.9g	246.6g
ナトリウム	2240mg	2243mg	2208mg	2211mg	2044mg	2047mg	1995mg	1998mg	2167mg	2170mg	
カリウム	1502mg	1718mg	1416mg	1632mg	1175mg	1391mg	1557mg	1773mg	1466mg	1682mg	
リン	563mg	794mg	465mg	696mg	497mg	728mg	552mg	783mg	386mg	617mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	969kcal	1839kcal	947kcal	1811kcal	945kcal	1815kcal	924kcal	1794kcal	966kcal	1836kcal
たんぱく質	39.9g	54.6g	42.7g	57.4g	40.0g	54.7g	39.9g	54.6g	40.8g	55.5g	
脂質	50.5g	52.6g	47.5g	49.6g	50.5g	52.7g	46.8g	48.9g	49.1g	51.2g	
炭水化物	89.5g	278.2g	85.5g	274.2g	81.7g	270.4g	84.3g	273.0g	88.4g	277.1g	
ナトリウム	2242mg	2245mg	2214mg	2217mg	2050mg	2053mg	2001mg	2004mg	2169mg	2172mg	
カリウム	1616mg	1832mg	1529mg	1745mg	1295mg	1511mg	1670mg	1886mg	1580mg	1796mg	
リン	569mg	800mg	477mg	708mg	511mg	742mg	564mg	795mg	392mg	623mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	

お食事の作り方

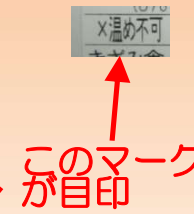


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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。