

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

		12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18日(金)		
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の湯煮	小麦	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	小麦	★ごはん180g	豚肉と野菜の生姜炒め	小麦	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	
	鶏肉とジャガ芋の湯煮	小麦	豆腐のツナあんかけ	小麦	豚肉と野菜の生姜炒め	小麦	厚焼き玉子	小麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	小麦	れんこんサラダ	
	ひとくちがんと煮	小麦	天根と鶏肉の味噌煮	小麦	一口ナスのオランダ煮	小麦	ウインナーときのこの炒め物	小麦	ひじきとベーコンの煮物	小麦		
	五目野菜の甘酢和え	小麦	ベーコンのごま酢和え	小麦	パンパンジーサラダ	小麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	小麦	れんこんサラダ	小麦		
		小麦		小麦		小麦		小麦		小麦		
	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	231kcal	521kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	
たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.3g	15.9g	
炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	16.1g	79.0g	
ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	636mg	637mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	320mg	392mg	
リン	141mg	218mg	リン	148mg	225mg	リン	160mg	237mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	サウラの ごま焼き	小麦	★ごはん180g	鶏のカレー照煮込み	小麦	★ごはん180g	ブリのごま醤油焼	小麦	★ごはん180g	鯛の照焼	
	サウラの ごま焼き	小麦	鶏のカレー照煮込み	小麦	ブリのごま醤油焼	小麦	牛焼肉炒め	小麦	鯛の照焼	小麦	鯖の照焼	
	人参のきんぴら	小麦	スナッブえんどう	小麦	フロッコリー	小麦	五目豆腐煮	小麦	キヌサヤ	小麦	肉野菜煮込み	
	油揚げの玉子とじ	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	ツナと大豆の炒め煮	小麦	和風サラダ	小麦	肉野菜煮込み	小麦	五目春雨の酢の物	
	明太春雨サラダ	小麦	マカロニマリネサラダ	小麦	和風サラダ	小麦		小麦		小麦		
	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	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	20.8g	21.5g	
炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	
ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	832mg	833mg	
カリウム	486mg	558mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	576mg	648mg	
リン	221mg	298mg	リン	142mg	219mg	リン	196mg	273mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	豚ロースのソシジャンソース	小麦	★ごはん180g	白身魚のみぞれ煮	小麦	★ごはん180g	タンゴリーチギン	小麦	★ごはん180g	鶏マカレーのルー	
	豚ロースのソシジャンソース	小麦	白身魚のみぞれ煮	小麦	タンゴリーチギン	小麦	つくねの照り焼き	小麦	鶏マカレーのルー	小麦	ギョウザ	
	れんこんと竹の子のおかか煮	小麦	ギョウザ	小麦	アスパラ	小麦	きのこソテー	小麦	高野豆腐の味噌煮	小麦	マリネサラダ	
	春菊のなめこ和え	小麦	大豆の肉じゃが煮	小麦	きんぴられんこん	小麦	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	マリネサラダ	小麦		
		小麦	レインボー春雨	小麦	キャベツの白ドレ和え	小麦		小麦		小麦		
	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	303kcal	593kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	
たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	10.5g	11.2g	
炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	32.9g	95.8g	
ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	411mg	412mg	ナトリウム	837mg	838mg	
カリウム	549mg	621mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	551mg	623mg	
リン	210mg	281mg	リン	186mg	263mg	リン	164mg	241mg	リン	245mg	322mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	856kcal	1726kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.5g	48.6g
	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	47.0g	235.7g	炭水化物	70.2g	258.9g
	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1736mg	1739mg	ナトリウム	2305mg	2308mg
カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1380mg	1596mg	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1447mg	1663mg	
リン	572mg	803mg	リン	476mg	707mg	リン	520mg	751mg	リン	591mg	822mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	907kcal	1771kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal
たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	42.1g	56.8g	
脂質	45.6g	47.7g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.7g	48.8g	
炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	93.2g	281.9g	
ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1742mg	1745mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	
カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1560mg	1776mg	
リン	584mg	815mg	リン	482mg	713mg	リン	534mg	765mg	リン	603mg	834mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

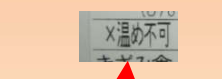


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。