

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15日(金)			
朝食	★ごはん180g がんとどきの含め煮 竹輪と菜の花の煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 さつま芋と鶏肉の炒め物 パンサンサー		★ごはん180g オムレツ ブラウンソース ツナと大豆の炒め煮 フロッキーのカニマヨネーズ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 蒸し鶏の炒め物 菜の花としらすのおひたし		★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			
	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	186kcal	476kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	6.5g	11.4g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.8g	79.7g	
ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	579mg	580mg	
カリウム	496mg	568mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	422mg	494mg	
リン	208mg	285mg	リン	133mg	210mg	リン	201mg	278mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g アジのみりん焼 スナップえんどう 鶏肉のカレー煮 マカロニサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と卵白のトマト炒め えびポテトサラダ		★ごはん180g 鮮のごま焼 デンゲン菜ソテー 豚肉となめこのカレー炒め レモンかぼちゃ		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース インゲンソテー かぼちゃの揚げ煮 キャベツの白ドレ和え		★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 蕪と若芽の酢の物			
	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	269kcal	559kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.9g	18.6g
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	28.2g	91.1g	
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	391mg	463mg	カリウム	698mg	770mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	617mg	689mg	
リン	187mg	264mg	リン	200mg	277mg	リン	194mg	271mg	リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 中華煮豚 ビーマンのおかか和え 油揚げのまきどじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 竹輪のごま炒め れんこんサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮ひたし コールスローサラダ		★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g 豚ソニス井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			
	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	351kcal	641kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g
脂質	24.7g	25.4g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	18.0g	18.2g	脂質	18.9g	18.9g	
炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	
ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	713mg	714mg	
カリウム	346mg	418mg	カリウム	438mg	510mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	612mg	684mg	
リン	161mg	238mg	リン	188mg	265mg	リン	164mg	241mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g 中煮煮豚 油揚げのまきどじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 竹輪のごま炒め れんこんサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮ひたし コールスローサラダ		★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g 豚ソニス井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			
	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	806kcal	1676kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.0g	48.1g
炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	59.9g	248.6g	
ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	
カリウム	1233mg	1449mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1651mg	1867mg	
リン	556mg	787mg	リン	521mg	752mg	リン	510mg	790mg	リン	510mg	741mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計	★ごはん180g 中煮煮豚 油揚げのまきどじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 竹輪のごま炒め れんこんサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮ひたし コールスローサラダ		★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g 豚ソニス井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			
	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	934kcal	1804kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	82.9g	271.6g	
ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	
カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1764mg	1980mg	
リン	570mg	801mg	リン	533mg	764mg	リン	565mg	796mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん180g 中煮煮豚 油揚げのまきどじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 竹輪のごま炒め れんこんサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮ひたし コールスローサラダ		★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g 豚ソニス井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			
	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	934kcal	1804kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	82.9g	271.6g	
ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	
カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1764mg	1980mg	
リン	570mg	801mg	リン	533mg	764mg	リン	565mg	796mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

お食事の作り方

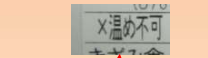


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。