

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)			
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 卵麦 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車煮 スパマト炒め オクラとももほろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g れんごんの五目炒め煮 ブロッコリーの玉子とじ 春雨とツナのサラダ		★ごはん180g 肉団子と白菜のどろみ煮 三色煮豆 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	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	194kcal	484kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	230kcal	520kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.0g	17.3g	脂質	9.7g	14.6g
炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	557mg	558mg	
カリウム	682mg	754mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	327mg	399mg	カリウム	328mg	400mg	
リン	201mg	278mg	リン	165mg	242mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g 鶏のごまダレ煮 菜の花 豚肉としめじの生妻炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 かぼちゃのオリブサラダ		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 五目豆腐煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g 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		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 菁じそパスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え			
	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	333kcal	623kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	322kcal	612kcal
	たんぱく質	20.2g	25.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	18.9g	23.8g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.7g	82.6g	
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	734mg	735mg	
カリウム	508mg	580mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	603mg	675mg	
リン	248mg	325mg	リン	144mg	221mg	リン	137mg	214mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 かにかまと春雨の中華和え		★ごはん180g タンダーニチキン ブロッコリー 鶏の玉子とじ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生妻バター風味 揚ナスの煮物		★ごはん180g 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		★ごはん180g 白身魚の和風きのことあん 肉野菜煮込み 春雨フルーツサラダ			
	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	309kcal	599kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.6g	11.8g	脂質	12.5g	14.7g
炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	879mg	880mg	
カリウム	362mg	434mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	502mg	574mg	
リン	138mg	215mg	リン	157mg	234mg	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	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	836kcal	1706kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	855kcal	1725kcal
	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	41.7g	230.4g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	66.2g	254.9g
ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	
カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1319mg	1535mg	カリウム	1316mg	1532mg	カリウム	1433mg	1649mg	
リン	587mg	818mg	リン	466mg	697mg	リン	485mg	716mg	リン	530mg	761mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	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	932kcal	1802kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal
	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	89.2g	277.9g
ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	
カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1546mg	1762mg	
リン	599mg	830mg	リン	472mg	703mg	リン	499mg	730mg	リン	542mg	773mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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。