

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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		
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	卵麦		
	ツナと大豆の炒め煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵麦	たら子マヨネーズソース	卵麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦		
	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	洋風肉じゃが煮	卵乳麦	レモンかぼちゃ	卵乳麦	フロコリーのカニカママヨネーズ	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	250kcal	540kcal	228kcal	518kcal	244kcal	534kcal	271kcal	561kcal	209kcal	499kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	7.8g	12.7g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.3g	15.2g	
	脂質	16.6g	17.3g	11.6g	12.3g	13.8g	14.5g	16.7g	17.4g	13.2g	13.9g	
	炭水化物	15.8g	78.7g	22.9g	85.8g	20.3g	83.2g	21.4g	84.3g	13.6g	76.5g	
	ナトリウム	719mg	720mg	560mg	561mg	804mg	805mg	698mg	699mg	695mg	696mg	
カリウム	508mg	580mg	342mg	414mg	467mg	539mg	487mg	559mg	359mg	431mg		
リン	137mg	214mg	105mg	182mg	148mg	225mg	118mg	195mg	151mg	228mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g		
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		
	ホッケの照焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	卵麦	アジのごま焼	麦	天津飯(真)	卵乳麦	鶏肉のデミグラスソース	卵乳麦		
	ギョウザ	麦	オクラのペロンチーノ	麦	塩枝豆	麦	金時豆煮	麦	スナックツェンどう	卵乳麦		
	豚すき	麦	ごま風味炒め	麦	パスタのクリーム煮	卵麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦		
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	和風サラダ	卵			法蓮草とハムのマリネ	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	247kcal	537kcal	305kcal	595kcal	288kcal	578kcal	293kcal	583kcal	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	14.8g	19.7g	13.9g	18.8g	17.2g	22.1g	13.1g	18.0g	14.7g	19.6g	
	脂質	11.8g	12.5g	17.6g	18.3g	14.5g	15.2g	12.4g	13.1g	16.8g	17.5g	
	炭水化物	19.3g	82.2g	21.5g	84.4g	22.6g	85.5g	33.8g	96.7g	21.0g	83.9g	
ナトリウム	626mg	627mg	746mg	747mg	760mg	761mg	900mg	901mg	654mg	655mg		
カリウム	443mg	515mg	559mg	631mg	526mg	598mg	424mg	496mg	375mg	447mg		
リン	203mg	280mg	168mg	245mg	225mg	302mg	179mg	256mg	171mg	248mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g		
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎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		
	★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		
	ピリ辛牛肉炒め	麦	ます白糍焼	麦	照焼チキン	麦	鱈の味噌焼	麦	鱈の味噌焼	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ピーマンのおかか和え	卵麦	人参グラッセ	卵麦	きのこソテー	卵麦	きのこソテー	卵麦		
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	卵麦	レンコンとフキの煮物	卵麦	レンコンとフキの煮物	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	276kcal	566kcal	310kcal	600kcal	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	14.1g	19.0g	18.5g	23.4g	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	15.4g	20.3g	
	脂質	17.1g	17.8g	17.5g	18.2g	22.0g	22.0g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g	
	炭水化物	14.3g	77.2g	18.6g	81.5g	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.3g	79.2g	
ナトリウム	727mg	728mg	688mg	689mg	680mg	681mg	726mg	727mg	818mg	819mg		
カリウム	397mg	469mg	635mg	707mg	509mg	581mg	580mg	652mg	563mg	635mg		
リン	174mg	251mg	275mg	352mg	190mg	267mg	120mg	197mg	244mg	321mg		
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g		
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		
	鶏肉の味噌煮	麦	鶏肉の味噌煮	麦	鶏肉の味噌煮	麦	鶏肉の味噌煮	麦	鶏肉の味噌煮	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	276kcal	566kcal	310kcal	600kcal	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	14.1g	19.0g	18.5g	23.4g	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	15.4g	20.3g	
	脂質	17.1g	17.8g	17.5g	18.2g	22.0g	22.0g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g	
	炭水化物	14.3g	77.2g	18.6g	81.5g	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.3g	79.2g	
	ナトリウム	727mg	728mg	688mg	689mg	680mg	681mg	726mg	727mg	818mg	819mg	
カリウム	397mg	469mg	635mg	707mg	509mg	581mg	580mg	652mg	563mg	635mg		
リン	174mg	251mg	275mg	352mg	190mg	267mg	120mg	197mg	244mg	321mg		
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g		
合計	エネルギー	773kcal	1643kcal	843kcal	1713kcal	843kcal	1713kcal	874kcal	1744kcal	792kcal	1662kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	41.0g	55.7g	39.3g	54.0g	40.8g	55.5g	40.4g	55.1g	
	脂質	45.5g	47.6g	46.7g	48.8g	50.3g	52.4g	46.3g	48.4g	47.2g	49.3g	
	炭水化物	49.4g	238.1g	63.0g	251.7g	58.9g	247.6g	74.0g	262.7g	50.9g	239.6g	
	ナトリウム	2072mg	2075mg	1994mg	1997mg	2244mg	2247mg	2324mg	2327mg	2167mg	2170mg	
	カリウム	1348mg	1564mg	1536mg	1752mg	1502mg	1718mg	1491mg	1707mg	1297mg	1513mg	
	リン	514mg	745mg	548mg	779mg	563mg	794mg	417mg	648mg	566mg	797mg	
	食塩相当量	5.2g	5.3g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	971kcal	1841kcal	969kcal	1839kcal	970kcal	1840kcal	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	41.0g	55.7g	39.9g	54.6g	41.6g	56.3g	41.2g	55.9g	
脂質	45.7g	47.8g	46.9g	49.0g	50.5g	52.6g	46.5g	48.6g	47.4g	49.5g		
炭水化物	79.9g	268.6g	93.9g	282.6g	89.4g	278.1g	97.0g	285.7g	81.8g	270.5g		
ナトリウム	2074mg	2077mg	2000mg	2003mg	2246mg	2249mg	2330mg	2333mg	2173mg	2176mg		
カリウム	1462mg	1678mg	1656mg	1872mg	1616mg	1832mg	1604mg	1820mg	1417mg	1633mg		
リン	520mg	751mg	562mg	793mg	569mg	800mg	429mg	660mg	580mg	811mg		
食塩相当量	5.2g	5.3g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g		

※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

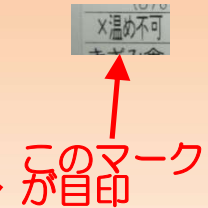


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。