

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1日(金)			
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小重麩煮 高野豆腐の味噌煮 法蓮草ソテー		★ごはん180g 麦 麦 卵麦 乳麦		★ごはん180g 卵麦 麦 卵麦		★ごはん180g チーズオムレツ ウインナーときのこの炒め物 きんぴられんこん		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 麩の玉子どじ さつま揚げと小松菜の煮びたし			
	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	173kcal	463kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	205kcal	495kcal
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	283mg	355mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	298mg	370mg
	リン	161mg	238mg	リン	152mg	229mg	リン	107mg	184mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g カジキのアラ煮 野菜と大豆のカレー煮 一口ナスのオランダ煮		★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ズッキーニのトマト炒め 竹輪のごま炒め		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 青菜の玉子炒め		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 豚と大根の甘露煮 青菜と高野豆腐の煮物		★ごはん180g 自身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 豚肉としめじの生煮バター風味 なめことジャガ芋の煮物			
	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	301kcal	591kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	20.7g	21.4g
	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	606mg	677mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	643mg	643mg	ナトリウム	776mg	777mg
	カリウム	707mg	779mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	579mg	651mg
	リン	227mg	304mg	リン	127mg	204mg	リン	221mg	298mg	リン	176mg	253mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		★ごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 旨みチンゲン菜		★ごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜ソテー ナスの油炒め 里芋のかに風あんかけ		★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物			
	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	298kcal	588kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.8g	25.7g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.0g	17.3g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	26.1g	89.0g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	795mg	796mg
	カリウム	621mg	693mg	カリウム	729mg	801mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	701mg	773mg
	リン	147mg	224mg	リン	281mg	358mg	リン	157mg	234mg	リン	216mg	293mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		★ごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 旨みチンゲン菜		★ごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜ソテー ナスの油炒め 里芋のかに風あんかけ		★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物			
	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	298kcal	588kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.8g	25.7g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.0g	17.3g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	26.1g	89.0g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	795mg	796mg
	カリウム	621mg	693mg	カリウム	729mg	801mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	701mg	773mg
	リン	147mg	224mg	リン	281mg	358mg	リン	157mg	234mg	リン	216mg	293mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	785kcal	1655kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	52.1g	240.8g	炭水化物	69.3g	258.0g	炭水化物	63.3g	252.0g
	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2185mg	2188mg
	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1578mg	1794mg
	リン	535mg	766mg	リン	560mg	791mg	リン	485mg	716mg	リン	572mg	803mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	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		913kcal	1783kcal	エネルギー	897kcal	1761kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
たんぱく質		43.1g	57.8g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.1g	44.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.6g	45.7g
炭水化物		90.0g	278.7g	炭水化物	82.6g	271.3g	炭水化物	92.3g	281.0g	炭水化物	94.2g	282.9g
ナトリウム		2116mg	2119mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2191mg	2194mg
カリウム		1731mg	1947mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1698mg	1914mg
リン		549mg	780mg	リン	566mg	797mg	リン	497mg	728mg	リン	586mg	817mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	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。