

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

|       | 2月15日(月)    |         | 2月16日(火)       |          | 2月17日(水)     |          | 2月18日(木)     |         | 2月19日(金)       |          |         |          |          |         |          |          |
|-------|-------------|---------|----------------|----------|--------------|----------|--------------|---------|----------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん        | 180g    | ★ごはん           | 180g     | ★ごはん         | 180g     | ★ごはん         | 180g    | ★ごはん           | 180g     |         |          |          |         |          |          |
|       | チキンボール煮     |         | 肉詰いなり煮         |          | 鶏肉と小松菜煮      |          | 豚肉と厚揚げの煮物    |         | 豆腐ステーキ         |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 三色煮豆        |         | 大豆の洋風五目煮       |          | 牛肉とひじきの炒め煮   |          | ブロッコリーの玉子とじ  |         | ひき肉と里芋の味噌煮     |          |         |          |          |         |          |          |
|       | もずくの酢の物     |         | 春雨の中華和え        |          | ベーコンのごま酢和え   |          | ジャガ芋の中華炒め    |         | 野菜の三杯酢         |          |         |          |          |         |          |          |
|       |             |         |                |          |              |          |              |         |                |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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       | 189kcal | 479kcal        | エネルギー    | 216kcal      | 506kcal  | エネルギー        | 198kcal | 488kcal        | エネルギー    | 195kcal | 485kcal  | エネルギー    | 188kcal | 478kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 8.7g    | 13.6g          | たんぱく質    | 10.9g        | 15.8g    | たんぱく質        | 14.7g   | 19.6g          | たんぱく質    | 7.9g    | 12.8g    | たんぱく質    | 6.7g    | 11.6g    |          |
|       | 脂質          | 5.2g    | 5.9g           | 脂質       | 8.9g         | 9.6g     | 脂質           | 10.4g   | 11.1g          | 脂質       | 10.4g   | 11.1g    | 脂質       | 10.1g   | 10.8g    |          |
|       | 炭水化物        | 25.2g   | 88.1g          | 炭水化物     | 23.6g        | 86.5g    | 炭水化物         | 10.4g   | 73.3g          | 炭水化物     | 17.1g   | 80.0g    | 炭水化物     | 18.3g   | 81.2g    |          |
| ナトリウム | 649mg       | 650mg   | ナトリウム          | 643mg    | 644mg        | ナトリウム    | 667mg        | 668mg   | ナトリウム          | 555mg    | 556mg   | ナトリウム    | 672mg    | 673mg   |          |          |
| カリウム  | 407mg       | 479mg   | カリウム           | 535mg    | 607mg        | カリウム     | 521mg        | 593mg   | カリウム           | 460mg    | 532mg   | カリウム     | 444mg    | 516mg   |          |          |
| リン    | 127mg       | 204mg   | リン             | 161mg    | 238mg        | リン       | 192mg        | 269mg   | リン             | 122mg    | 199mg   | リン       | 86mg     | 163mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.7g        | 1.7g    | 食塩相当量          | 1.6g     | 1.6g         | 食塩相当量    | 1.7g         | 1.7g    | 食塩相当量          | 1.4g     | 1.4g    | 食塩相当量    | 1.7g     | 1.7g    |          |          |
| 昼食    | ★ごはん        | 180g    | ★ごはん           | 180g     | ★ごはん         | 180g     | ★ごはん         | 180g    | ★ごはん           | 180g     |         |          |          |         |          |          |
|       | サワラのおろし煮    |         | チキンピカタ         |          | アジのみりん焼      |          | 鶏肉ときのこのバター醤油 |         | 自身魚のムニエル       |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 青菜と高野豆腐の煮物  |         | トマトソース         |          | きのこソテー       |          | ナスの挽肉炒め      |         | インゲンと豚肉のトマト炒め  |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 玉子スパサラダ     |         | ブロッコリー         |          | さつまいもと鶏肉の炒め物 |          | 油揚げと菜の花の煮物   |         | えびボテドサラダ       |          |         |          |          |         |          |          |
|       |             |         |                |          |              |          |              |         |                |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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       | 342kcal | 632kcal        | エネルギー    | 301kcal      | 591kcal  | エネルギー        | 333kcal | 623kcal        | エネルギー    | 309kcal | 599kcal  | エネルギー    | 339kcal | 629kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 17.5g   | 22.4g          | たんぱく質    | 16.8g        | 21.7g    | たんぱく質        | 19.2g   | 24.1g          | たんぱく質    | 15.8g   | 20.7g    | たんぱく質    | 16.4g   | 21.3g    |          |
|       | 脂質          | 19.7g   | 20.4g          | 脂質       | 17.7g        | 18.4g    | 脂質           | 16.5g   | 17.2g          | 脂質       | 19.1g   | 19.8g    | 脂質       | 21.0g   | 21.7g    |          |
|       | 炭水化物        | 22.1g   | 85.0g          | 炭水化物     | 18.8g        | 81.7g    | 炭水化物         | 26.6g   | 89.5g          | 炭水化物     | 18.2g   | 81.1g    | 炭水化物     | 18.8g   | 81.7g    |          |
| ナトリウム | 786mg       | 787mg   | ナトリウム          | 813mg    | 814mg        | ナトリウム    | 752mg        | 753mg   | ナトリウム          | 753mg    | 754mg   | ナトリウム    | 539mg    | 540mg   |          |          |
| カリウム  | 539mg       | 611mg   | カリウム           | 562mg    | 634mg        | カリウム     | 581mg        | 653mg   | カリウム           | 485mg    | 557mg   | カリウム     | 651mg    | 723mg   |          |          |
| リン    | 218mg       | 295mg   | リン             | 195mg    | 272mg        | リン       | 240mg        | 317mg   | リン             | 198mg    | 275mg   | リン       | 249mg    | 326mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 2.0g        | 2.0g    | 食塩相当量          | 2.1g     | 2.1g         | 食塩相当量    | 1.9g         | 1.9g    | 食塩相当量          | 1.9g     | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.4g     | 1.4g    |          |          |
| 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 |          |         |          |          |         |          |          |
|       | ★ごはん        | 180g    | ★ごはん           | 180g     | ★ごはん         | 180g     | ★ごはん         | 180g    | ★ごはん           | 180g     |         |          |          |         |          |          |
|       | 鶏のマスタード焼き   |         | ハッシュドポーク       |          | えびカツ         |          | ブリの磯辺焼       |         | 豚ソース丼の具        |          |         |          |          |         |          |          |
|       | キャベツソテー     |         | カリフラワーの煮物      |          | パジルスパ        |          | アスパラ         |         | 春雨としめじの炒め物     |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 野菜のソース煮込み   |         | キャベツと鶏肉の甘酢和え   |          | 春菊と豚肉の炒め物    |          | 鶏ミンチと小松菜の煮物  |         | 菜の花とツナの辛子和え    |          |         |          |          |         |          |          |
|       | ブロッコリーのサラダ  |         |                |          | 若芽としらすのおひたし  |          | スイートおざつ      |         |                |          |         |          |          |         |          |          |
|       | ドレッシング(小袋)  |         |                |          |              |          |              |         |                |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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       | 272kcal | 562kcal        | エネルギー    | 297kcal      | 587kcal  | エネルギー        | 274kcal | 564kcal        | エネルギー    | 322kcal | 612kcal  | エネルギー    | 251kcal | 541kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 14.4g   | 19.3g          | たんぱく質    | 13.8g        | 18.7g    | たんぱく質        | 13.1g   | 18.0g          | たんぱく質    | 17.2g   | 22.1g    | たんぱく質    | 16.8g   | 21.7g    |          |
| 脂質    | 16.1g       | 16.8g   | 脂質             | 14.6g    | 15.3g        | 脂質       | 13.8g        | 14.5g   | 脂質             | 11.8g    | 12.5g   | 脂質       | 12.2g    | 12.9g   |          |          |
| 炭水化物  | 18.0g       | 80.9g   | 炭水化物           | 27.4g    | 90.3g        | 炭水化物     | 24.4g        | 87.3g   | 炭水化物           | 35.5g    | 98.4g   | 炭水化物     | 19.0g    | 81.9g   |          |          |
| ナトリウム | 441mg       | 442mg   | ナトリウム          | 701mg    | 702mg        | ナトリウム    | 693mg        | 694mg   | ナトリウム          | 593mg    | 594mg   | ナトリウム    | 954mg    | 955mg   |          |          |
| カリウム  | 525mg       | 597mg   | カリウム           | 526mg    | 598mg        | カリウム     | 472mg        | 544mg   | カリウム           | 708mg    | 780mg   | カリウム     | 517mg    | 589mg   |          |          |
| リン    | 158mg       | 235mg   | リン             | 159mg    | 236mg        | リン       | 184mg        | 261mg   | リン             | 181mg    | 258mg   | リン       | 218mg    | 295mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.1g        | 1.1g    | 食塩相当量          | 1.8g     | 1.8g         | 食塩相当量    | 1.8g         | 1.8g    | 食塩相当量          | 1.5g     | 1.5g    | 食塩相当量    | 2.4g     | 2.4g    |          |          |
| 夕食    | ★ごはん        | 180g    | ★ごはん           | 180g     | ★ごはん         | 180g     | ★ごはん         | 180g    | ★ごはん           | 180g     |         |          |          |         |          |          |
|       | 鶏のマスタード焼き   |         | ハッシュドポーク       |          | えびカツ         |          | ブリの磯辺焼       |         | 豚ソース丼の具        |          |         |          |          |         |          |          |
|       | キャベツソテー     |         | カリフラワーの煮物      |          | パジルスパ        |          | アスパラ         |         | 春雨としめじの炒め物     |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 野菜のソース煮込み   |         | キャベツと鶏肉の甘酢和え   |          | 春菊と豚肉の炒め物    |          | 鶏ミンチと小松菜の煮物  |         | 菜の花とツナの辛子和え    |          |         |          |          |         |          |          |
|       | ブロッコリーのサラダ  |         |                |          | 若芽としらすのおひたし  |          | スイートおざつ      |         |                |          |         |          |          |         |          |          |
|       | ドレッシング(小袋)  |         |                |          |              |          |              |         |                |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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       | 272kcal | 562kcal        | エネルギー    | 297kcal      | 587kcal  | エネルギー        | 274kcal | 564kcal        | エネルギー    | 322kcal | 612kcal  | エネルギー    | 251kcal | 541kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 14.4g   | 19.3g          | たんぱく質    | 13.8g        | 18.7g    | たんぱく質        | 13.1g   | 18.0g          | たんぱく質    | 17.2g   | 22.1g    | たんぱく質    | 16.8g   | 21.7g    |          |
|       | 脂質          | 16.1g   | 16.8g          | 脂質       | 14.6g        | 15.3g    | 脂質           | 13.8g   | 14.5g          | 脂質       | 11.8g   | 12.5g    | 脂質       | 12.2g   | 12.9g    |          |
| 炭水化物  | 18.0g       | 80.9g   | 炭水化物           | 27.4g    | 90.3g        | 炭水化物     | 24.4g        | 87.3g   | 炭水化物           | 35.5g    | 98.4g   | 炭水化物     | 19.0g    | 81.9g   |          |          |
| ナトリウム | 441mg       | 442mg   | ナトリウム          | 701mg    | 702mg        | ナトリウム    | 693mg        | 694mg   | ナトリウム          | 593mg    | 594mg   | ナトリウム    | 954mg    | 955mg   |          |          |
| カリウム  | 525mg       | 597mg   | カリウム           | 526mg    | 598mg        | カリウム     | 472mg        | 544mg   | カリウム           | 708mg    | 780mg   | カリウム     | 517mg    | 589mg   |          |          |
| リン    | 158mg       | 235mg   | リン             | 159mg    | 236mg        | リン       | 184mg        | 261mg   | リン             | 181mg    | 258mg   | リン       | 218mg    | 295mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.1g        | 1.1g    | 食塩相当量          | 1.8g     | 1.8g         | 食塩相当量    | 1.8g         | 1.8g    | 食塩相当量          | 1.5g     | 1.5g    | 食塩相当量    | 2.4g     | 2.4g    |          |          |
| 合計    | エネルギー       | 803kcal | 1673kcal       | エネルギー    | 814kcal      | 1684kcal | エネルギー        | 805kcal | 1675kcal       | エネルギー    | 826kcal | 1696kcal | エネルギー    | 778kcal | 1648kcal |          |
|       | たんぱく質       | 40.6g   | 55.3g          | たんぱく質    | 41.5g        | 56.2g    | たんぱく質        | 47.0g   | 61.7g          | たんぱく質    | 40.9g   | 55.6g    | たんぱく質    | 39.9g   | 54.6g    |          |
|       | 脂質          | 41.0g   | 43.1g          | 脂質       | 41.2g        | 43.3g    | 脂質           | 41.2g   | 43.3g          | 脂質       | 41.3g   | 43.4g    | 脂質       | 43.3g   | 45.4g    |          |
|       | 炭水化物        | 65.3g   | 254.0g         | 炭水化物     | 69.8g        | 258.5g   | 炭水化物         | 61.4g   | 250.1g         | 炭水化物     | 70.8g   | 259.5g   | 炭水化物     | 56.1g   | 244.8g   |          |
|       | ナトリウム       | 1876mg  | 1879mg         | ナトリウム    | 2157mg       | 2160mg   | ナトリウム        | 2112mg  | 2115mg         | ナトリウム    | 1901mg  | 1904mg   | ナトリウム    | 2165mg  | 2168mg   |          |
|       | カリウム        | 1471mg  | 1687mg         | カリウム     | 1623mg       | 1839mg   | カリウム         | 1574mg  | 1790mg         | カリウム     | 1653mg  | 1869mg   | カリウム     | 1612mg  | 1828mg   |          |
|       | リン          | 503mg   | 734mg          | リン       | 515mg        | 746mg    | リン           | 616mg   | 847mg          | リン       | 501mg   | 732mg    | リン       | 553mg   | 784mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 4.8g    | 4.8g           | 食塩相当量    | 5.5g         | 5.5g     | 食塩相当量        | 5.4g    | 5.4g           | 食塩相当量    | 4.8g    | 4.8g     | 食塩相当量    | 5.5g    | 5.5g     |          |
|       | 合計(間食込)     | エネルギー   | 899kcal        | 1769kcal | エネルギー        | 940kcal  | 1810kcal     | エネルギー   | 933kcal        | 1803kcal | エネルギー   | 922kcal  | 1792kcal | エネルギー   | 904kcal  | 1774kcal |
|       |             | たんぱく質   | 41.4g          | 56.1g    | たんぱく質        | 42.1g    | 56.8g        | たんぱく質   | 47.8g          | 62.5g    | たんぱく質   | 41.7g    | 56.4g    | たんぱく質   | 40.5g    | 55.2g    |
| 脂質    |             | 41.2g   | 43.3g          | 脂質       | 41.4g        | 43.5g    | 脂質           | 41.4g   | 43.5g          | 脂質       | 41.5g   | 43.6g    | 脂質       | 43.5g   | 45.6g    |          |
| 炭水化物  |             | 88.3g   | 277.0g         | 炭水化物     | 100.3g       | 289.0g   | 炭水化物         | 92.3g   | 281.0g         | 炭水化物     | 93.8g   | 282.5g   | 炭水化物     | 86.6g   | 275.3g   |          |
| ナトリウム |             | 1882mg  | 1885mg         | ナトリウム    | 2159mg       | 2162mg   | ナトリウム        | 2118mg  | 2121mg         | ナトリウム    | 1907mg  | 1910mg   | ナトリウム    | 2167mg  | 2170mg   |          |
| カリウム  |             | 1584mg  | 1800mg         | カリウム     | 1737mg       | 1953mg   | カリウム         | 1694mg  | 1910mg         | カリウム     | 1766mg  | 1982mg   | カリウム     | 1726mg  | 1942mg   |          |
| リン    |             | 515mg   | 746mg          | リン       | 521mg        | 752mg    | リン           | 630mg   | 861mg          | リン       | 513mg   | 744mg    | リン       | 559mg   | 790mg    |          |
| 食塩相当量 |             | 4.8g    | 4.8g           | 食塩相当量    | 5.5g         | 5.5g     | 食塩相当量        | 5.4g    | 5.4g           | 食塩相当量    | 4.8g    | 4.8g     | 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。