

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17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			
	寄せ豆腐のうずあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦			
	竹輪と菜の花の煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	鶏ごぼう	麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦			
	コールスローサラダ	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	パンサンズー	卵麦	マリネサラダ	卵麦	ブロッコリーのサラダ	卵			
	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	214kcal	504kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.3g	17.2g	
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.2g	11.6g	脂質	9.8g	10.5g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	609mg	610mg		
カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	620mg	692mg		
リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg	リン	162mg	239mg		
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	★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トマト仕立て	卵麦	メパルのバジルオリーブ焼	麦	天津飯の具	卵麦	鶏肉のデミグラスソース	卵麦			
	ビーマンソテー	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	塩枝豆	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	スナッブえんどう	卵麦			
	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	インゲンのごま和え	麦	スパゲティイタリアン	卵麦			
	春雨のサラダ	卵	キャベツとペコンの和え物	卵麦	和風サラダ	卵			葉の花としらすのおひたし	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	284kcal	574kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	21.7g	84.6g		
ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	886mg	887mg		
カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	324mg	396mg		
リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	203mg	280mg	リン	191mg	268mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
間食	◎バナナチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナチップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナチップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(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			
	こんがりパンパング	乳麦	ます白糍焼	麦	豚ばら肉炒め	麦	鶏肉のカレー風味焼き	麦	サウラの幽庵焼	麦			
	特製デミグラスソース	乳麦	ふきのきんぴら	麦	かぼちゃの揚げ煮	麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とビーマンのソテー	卵麦			
	アスパラ	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵麦	菜の花のおひたし	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦			
	キャベツとウインナーのソテー	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			大根のマヨネーズ和え	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦			
	鶏肉とオクラの中華風	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	309kcal	599kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	
たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g		
脂質	18.3g	19.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	20.2g	20.9g		
炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	18.4g	81.3g		
ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	658mg	659mg		
カリウム	594mg	666mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	718mg	790mg		
リン	205mg	251mg	リン	251mg	328mg	リン	183mg	260mg	リン	83mg	160mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	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	807kcal	1677kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.6g	50.7g	
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.2g	234.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	
	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1662mg	1878mg	
	リン	516mg	747mg	リン	555mg	786mg	リン	535mg	766mg	リン	436mg	667mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	
	合計	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
たんぱく質		42.0g	56.7g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質		47.8g	49.9g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	48.8g	50.9g	
炭水化物		83.8g	272.5g	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	97.1g	285.8g	炭水化物	81.5g	270.2g	
ナトリウム		2215mg	2218mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	
カリウム		1535mg	1751mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1775mg	1991mg	
リン		522mg	753mg	リン	569mg	800mg	リン	541mg	772mg	リン	448mg	679mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
		たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	48.8g	50.9g	
	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	97.1g	285.8g	炭水化物	81.5g	270.2g	
	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	
	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1775mg	1991mg	
	リン	522mg	753mg	リン	569mg	800mg	リン	541mg	772mg	リン	448mg	679mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	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。