

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)		10月1日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	肉豆腐煮		干草焼き		鶏肉とジャガ芋の湯煮		キヌサヤとツナの卵炒め		ロールキャベツのスープ煮							
	れんこんと竹の子のおかか煮		五色煮豆		きんぴら		蒸し鶏の炒め物		鶏肉ビーマン炒め							
	菜の花のおひたし		大根のマヨネーズ和え		麩と若芽の酢の物		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草ソテー							
	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	179kcal	469kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	152kcal	442kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.8g	14.7g	
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.3g	7.0g	
炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	14.3g	77.2g		
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	690mg	691mg		
カリウム	543mg	615mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	491mg	563mg		
リン	186mg	263mg	リン	136mg	213mg	リン	119mg	196mg	リン	188mg	265mg	リン	130mg	207mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ほっけ塩焼		肉丼の具		さわら南蛮焼		鶏肉のおろしポン酢焼き		フリのごま醤油焼							
	アスパラ		白菜と厚揚げの中華そば煮		スナッフえんどう		ひじきと挽肉の炒め物		ふきのきんぴら							
	鶏肉の香しそ南蛮		野菜のパジルチーズ焼き		油揚げの玉子とじ		さつま芋サラダ		カボチャとひき肉のトマト煮込み							
	スパゲティサラダ				ポテトマサラダ				キャベツの白ドレ和え							
	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	325kcal	615kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g	
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	19.2g	82.1g		
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	617mg	618mg		
カリウム	444mg	516mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg	カリウム	634mg	706mg	カリウム	568mg	640mg		
リン	218mg	295mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	リン	154mg	231mg	リン	118mg	195mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(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						
	鶏の幽庵焼き		赤魚のおろし煮		豚ロースのジンジャーソース		白身魚の四川風ソース		煮込みタンダーリーチキン							
	人参グラッセ		鶏肉と春雨の中華煮		ひとくちがんと煮		人参グラッセ		アスパラ							
	カリフラワーの塩炒め		キャベツとベーコンの和え物		キャベツサラダ		法蓮草と油揚げの煮物		大豆の肉ジャガ煮							
	マリネサラダ				ドレッシング(小袋)		春雨のサラダ		和風サラダ							
	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	291kcal	581kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.8g	18.5g		
炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	20.1g	83.0g		
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	498mg	499mg		
カリウム	426mg	498mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	541mg	613mg		
リン	124mg	201mg	リン	193mg	270mg	リン	204mg	281mg	リン	243mg	320mg	リン	173mg	250mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鶏の幽庵焼き		赤魚のおろし煮		豚ロースのジンジャーソース		白身魚の四川風ソース		煮込みタンダーリーチキン							
	人参グラッセ		鶏肉と春雨の中華煮		ひとくちがんと煮		人参グラッセ		アスパラ							
	カリフラワーの塩炒め		キャベツとベーコンの和え物		キャベツサラダ		法蓮草と油揚げの煮物		大豆の肉ジャガ煮							
	マリネサラダ				ドレッシング(小袋)		春雨のサラダ		和風サラダ							
	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	795kcal	1665kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	856kcal	1726kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	39.2g	53.9g	
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	43.3g	45.4g	
炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	63.9g	252.6g	炭水化物	53.6g	242.3g		
ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1805mg	1808mg		
カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1487mg	1703mg	カリウム	1600mg	1816mg		
リン	528mg	759mg	リン	531mg	762mg	リン	547mg	778mg	リン	585mg	816mg	リン	421mg	652mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g		
合計	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.5g	45.6g	
	炭水化物	78.4g	267.1g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	80.8g	269.5g	炭水化物	94.4g	283.1g	炭水化物	84.5g	273.2g	
	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1720mg	1936mg	
	リン	540mg	771mg	リン	545mg	776mg	リン	559mg	790mg	リン	591mg	822mg	リン	435mg	666mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
		たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		43.7g	45.8g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.5g	45.6g	
炭水化物		78.4g	267.1g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	80.8g	269.5g	炭水化物	94.4g	283.1g	炭水化物	84.5g	273.2g	
ナトリウム		1943mg	1946mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
カリウム		1526mg	1742mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1720mg	1936mg	
リン		540mg	771mg	リン	545mg	776mg	リン	559mg	790mg	リン	591mg	822mg	リン	435mg	666mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

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。

※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。