

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月11日(月)			10月12日(火)			10月13日(水)			10月14日(木)			10月15日(金)		
朝食	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮まし カリフラワーの塩炒め			★ごはん180g じゃが芋とほうろけん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			★ごはん180g れんごんの五目炒め煮 スパトマト炒め 菜の花のおひたし			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 肉じゃが煮 野菜サラダ 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	184kcal	474kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	203kcal	493kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	8.3g	71.2g	炭水化物	29.5g	92.4g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	235mg	307mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	464mg	536mg
	リン	115mg	192mg	リン	148mg	225mg	リン	117mg	194mg	リン	169mg	246mg	リン	117mg	194mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 ふきのきんぴら ナスの炒り煮 かにかまど春雨の中華和え			★ごはん180g 塩ダレステーキ 旨みチンゲン菜 コールスローサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 豚肉としめじの生姜炒め マッシュサラダ			★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる 竹の子と人参のおかか煮 里芋のそぼろ煮			★ごはん180g サウラの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ		
	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	312kcal	602kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	684mg	756mg
	リン	184mg	261mg	リン	150mg	227mg	リン	222mg	299mg	リン	147mg	224mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ トマトソース パスタ 蒸し鶏の炒め物 和風サラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース 菜の花 フロッコリーの煮物 カボチャとハムのサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 青菜のおかかマヨネーズ和え			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜とツナのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ 若芽とじゃこの炒り卵 大根なます		
	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	356kcal	646kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	351kcal	641kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	22.3g	23.0g
	炭水化物	28.2g	91.1g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	38.1g	101.0g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	825mg	897mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	414mg	486mg
	リン	154mg	231mg	リン	203mg	280mg	リン	197mg	274mg	リン	219mg	296mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	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	852kcal	1722kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	70.6g	259.3g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	68.5g	257.2g	炭水化物	62.1g	250.8g	炭水化物	64.3g	253.0g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1633mg	1849mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1562mg	1778mg
	リン	453mg	684mg	リン	501mg	732mg	リン	536mg	767mg	リン	535mg	766mg	リン	507mg	738mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	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	948kcal	1818kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	49.1g	51.2g
	炭水化物	93.6g	282.3g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	99.4g	288.1g	炭水化物	92.6g	281.3g	炭水化物	87.3g	276.0g
	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1753mg	1969mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1675mg	1891mg
	リン	465mg	696mg	リン	507mg	738mg	リン	550mg	781mg	リン	541mg	772mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。