

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	白玉焼き		チキンボールのあんからめ		白身魚のしんじょう		豚肉と大根の煮物		オムレツ				
	洋風肉じゃが煮		ミックスビーンズのクリーム煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		スパトマト炒め		ホワイトソース				
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		ひじきとベーコンの煮物		えんどう豆の味噌マヨ和え		菜の花としらすのおひたし		ナスの炒り煮				
									法蓮草のおひたし				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		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	190kcal	480kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	263kcal	553kcal		
たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g		
脂質	8.4g	9.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	9.5g	10.2g		
炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	23.7g	86.6g		
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	591mg	592mg		
カリウム	444mg	516mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	384mg	456mg		
リン	147mg	224mg	リン	180mg	257mg	リン	133mg	210mg	リン	133mg	210mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おかか		ほうけ塩焼		揚げ豆腐の挽肉あん		カンキのアラ煮				
	菜の花		鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソテー		一ロナスのオランダ煮		きつね揚げと小松菜の煮浸し				
	野菜炒め		南瓜とツナのサラダ		豚バラのすき焼き煮		えびポテトサラダ		コールスローサラダ				
	スパゲティサラダ				マカロニサラダ								
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		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	308kcal	598kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	338kcal	628kcal		
たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g		
脂質	17.0g	17.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	23.8g	24.5g		
炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	16.8g	79.7g		
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	599mg	600mg		
カリウム	433mg	505mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	579mg	651mg		
リン	165mg	242mg	リン	202mg	279mg	リン	182mg	259mg	リン	168mg	245mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎ハイナッブル(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎ハイナッブル(缶) 150g				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉のマーマレード煮		ブリの味噌焼		鶏肉とれんごんの照り煮		白身魚のガーリックオイル焼き		和風唐揚げ				
	スナックえんどう		ふきのきんぴら		ギョウザ		アスパラ		オクラのペペロンチーノ				
	牛肉と厚揚げの甘辛煮		麩と豚肉のチャンプルー		春雨の五目炒め		豚肉と野菜の生姜炒め		ツナと大豆の炒め煮				
	法蓮草のごま和え		たたきごぼう		野菜のピーナッツ和え		麦落		麩と若芽の酢の物				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		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	270kcal	560kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	280kcal	570kcal		
たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g		
脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.7g	14.4g		
炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	23.4g	86.3g		
ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	759mg	760mg		
カリウム	440mg	512mg	カリウム	442mg	514mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	584mg	656mg		
リン	152mg	229mg	リン	172mg	249mg	リン	202mg	279mg	リン	209mg	286mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉のマーマレード煮		ブリの味噌焼		鶏肉とれんごんの照り煮		白身魚のガーリックオイル焼き		和風唐揚げ				
	スナックえんどう		ふきのきんぴら		ギョウザ		アスパラ		オクラのペペロンチーノ				
	牛肉と厚揚げの甘辛煮		麩と豚肉のチャンプルー		春雨の五目炒め		豚肉と野菜の生姜炒め		ツナと大豆の炒め煮				
	法蓮草のごま和え		たたきごぼう		野菜のピーナッツ和え		麦落		麩と若芽の酢の物				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		卵				
	卵		卵		卵		卵		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	768kcal	1638kcal	エネルギー	872kcal	1742kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal		
たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	47.4g	62.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g		
脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.0g	49.1g		
炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	63.9g	252.6g		
ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1949mg	1952mg		
カリウム	1317mg	1533mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1315mg	1531mg	カリウム	1547mg	1763mg		
リン	464mg	695mg	リン	554mg	785mg	リン	517mg	748mg	リン	510mg	741mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g		
合計	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	48.2g	62.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	47.2g	49.3g	
	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	82.3g	271.0g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.9g	275.6g	
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1435mg	1651mg	カリウム	1660mg	1876mg	
	リン	470mg	701mg	リン	566mg	797mg	リン	531mg	762mg	リン	522mg	753mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
		たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	48.2g	62.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		41.3g	43.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	47.2g	49.3g	
炭水化物		89.0g	277.7g	炭水化物	82.3g	271.0g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.9g	275.6g	
ナトリウム		2044mg	2047mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
カリウム		1431mg	1647mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1435mg	1651mg	カリウム	1660mg	1876mg	
リン		470mg	701mg	リン	566mg	797mg	リン	531mg	762mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。