

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月8日(月)				11月9日(火)				11月10日(水)				11月11日(木)				11月12日(金)			
朝食	★ごぼん180g		豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごぼん180g		白玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		★ごぼん180g		寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごぼん180g		ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごぼん180g		白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンズー	
	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	151kcal	441kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	211kcal	501kcal					
	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g					
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	10.0g	10.7g					
炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.2g	82.1g						
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg						
カリウム	443mg	515mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg						
リン	124mg	201mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg						
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	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						
昼食	★ごぼん180g		カレーの白ワイン蒸し スナッブえんどう 豚肉ときのこのペペロンチーノ 玉子スバサラダ		★ごぼん180g		豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごぼん180g		ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごぼん180g		やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとペパコンの和え物		★ごぼん180g		メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 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	344kcal	634kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	265kcal	555kcal					
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	16.9g	21.8g					
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.6g	13.3g					
炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	20.0g	82.9g						
ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	657mg	658mg						
カリウム	429mg	501mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	609mg	681mg						
リン	215mg	292mg	リン	211mg	288mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	203mg	280mg						
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g											
	★ごぼん180g		★ごぼん180g		★ごぼん180g		★ごぼん180g		★ごぼん180g											
夕食	★ごぼん180g		ギョーザカレーのルー 法蓮草ソテー れんこんサラダ		★ごぼん180g		ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナツ和え		★ごぼん180g		こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウイナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		★ごぼん180g		まず白糍焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごぼん180g		豚バラ肉炒め かぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし	
	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	292kcal	582kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	350kcal	640kcal					
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g					
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	20.9g	21.6g					
炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	27.3g	90.2g						
ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	741mg	742mg						
カリウム	722mg	794mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	659mg	731mg						
リン	195mg	272mg	リン	198mg	275mg	リン	205mg	282mg	リン	255mg	332mg	リン	183mg	260mg						
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
合計	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	787kcal	1657kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal					
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.9g	54.6g					
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.5g	45.6g					
	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	64.3g	253.0g	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	47.7g	236.4g	炭水化物	66.5g	255.2g					
ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2156mg	2159mg						
カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1605mg	1821mg						
リン	534mg	765mg	リン	553mg	784mg	リン	516mg	747mg	リン	559mg	790mg	リン	535mg	766mg						
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g						
合計(間食込)	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	915kcal	1785kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal					
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g					
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.7g	45.8g					
	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	97.0g	285.7g					
ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2158mg	2161mg						
カリウム	1714mg	1930mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1719mg	1935mg						
リン	548mg	779mg	リン	565mg	796mg	リン	522mg	753mg	リン	573mg	804mg	リン	541mg	772mg						
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g						

## 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。