

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	肉団子の甘酢煮		豚肉と厚揚げの煮物		目玉焼き		肉団子の中華炒め		鶏肉カレークリーム煮							
	ひき肉と豆腐のうま煮		ツナあっさり煮		ナスの炒り煮		野菜のソース煮込み		大根とひじきの煮物							
	野菜の味噌煮込み		かにかまサラダ		若芽のごま酢和え		キャベツとベーコンの和え物		ジャガ芋の中華炒め							
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦							
	麦落		麦落		麦落		麦落		麦落							
	麦		麦		麦		麦		麦							
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	457kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	220kcal	463kcal	
たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.6g	9.7g		
脂質	12.1g	12.7g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	11.4g	12.0g		
炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	23.0g	75.8g		
ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	587mg	588mg		
カリウム	537mg	598mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	471mg	532mg		
リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	130mg	195mg	リン	120mg	185mg	リン	77mg	142mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ほうれん草のクリームオムレツ		和風おろしパンバーグ		和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼		マーボなす							
	豚肉と白菜のトマト煮込み		アスパラ		うま塩キャベツ		人参グラッセ		白菜と厚揚げのどろみ煮							
	ジャガ芋の洋風あんかけ		牛肉のきんぴら		しめじのバター醤油パスタ		赤玉南瓜の柚子そぼろあん		豚肉ときのこのペロンチーノ							
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦							
	麦落		麦落		麦落		麦落		麦落							
	麦		麦		麦		麦		麦							
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	
たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g		
脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	28.5g	29.1g		
炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.2g	78.0g		
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	660mg	661mg		
カリウム	486mg	547mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	545mg	606mg		
リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	183mg	248mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	白身フライ		鶏のカレー照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ		ブリの塩焼							
	オニオンソテー		人参のレモン煮		豚バラチンジャオ		バジルスパ		チンゲン菜ソテー							
	さつま芋のコンソメ煮		野菜炒め		さつま芋サラダ		きんぴら		小倉金時							
	中華うま煮炒め		カボチャとハムのサラダ		マッシュサラダ				マカロニトマト炒め							
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦							
	麦落		麦落		麦落		麦落		麦落							
	麦		麦		麦		麦		麦							
	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	381kcal	624kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	336kcal	579kcal		
たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	14.8g	18.9g		
脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	15.4g	16.0g		
炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	33.5g	86.3g		
ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	402mg	403mg		
カリウム	519mg	580mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	578mg	639mg		
リン	166mg	231mg	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	129mg	194mg	リン	129mg	194mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	白身フライ		鶏のカレー照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ		ブリの塩焼							
	オニオンソテー		人参のレモン煮		豚バラチンジャオ		バジルスパ		チンゲン菜ソテー							
	さつま芋のコンソメ煮		野菜炒め		さつま芋サラダ		きんぴら		小倉金時							
	中華うま煮炒め		カボチャとハムのサラダ		マッシュサラダ				マカロニトマト炒め							
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦							
	麦落		麦落		麦落		麦落		麦落							
	麦		麦		麦		麦		麦							
	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	381kcal	624kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	336kcal	579kcal		
たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	14.8g	18.9g		
脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	15.4g	16.0g		
炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	33.5g	86.3g		
ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	402mg	403mg		
カリウム	519mg	580mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	578mg	639mg		
リン	166mg	231mg	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	129mg	194mg	リン	129mg	194mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g		
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	53.1g	54.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.3g	57.1g	
	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	81.7g	240.1g	
	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	ナトリウム	1649mg	1652mg	
	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1317mg	1500mg	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1594mg	1777mg	
	リン	447mg	642mg	リン	382mg	571mg	リン	421mg	616mg	リン	410mg	605mg	リン	363mg	558mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.7g	44.0g
脂質		53.2g	55.0g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	55.4g	57.2g	
炭水化物		110.0g	268.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	97.2g	255.6g	
ナトリウム		2180mg	2183mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1652mg	1655mg	
カリウム		1599mg	1782mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1654mg	1837mg	
リン		450mg	645mg	リン	389mg	584mg	リン	427mg	622mg	リン	413mg	608mg	リン	370mg	565mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。