

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g 卵麦 チキンボールのあんからめ 人参じりしり マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 卵麦 高野豆腐と牛肉の煮込み 釜時豆煮 ブロッコリーのサラダ 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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.7g	15.6g	
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.0g	8.7g	
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	679mg	680mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	424mg	496mg	
	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	126mg	203mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g ぎぼみりん干焼 人参のきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと春菊のマヨネーズ和え		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのカーキマヨネーズ		★ごはん180g サウラのおろし煮 野菜のソース煮込み 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ				
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g	
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	13.2g	13.9g	
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	24.1g	87.0g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	729mg	730mg	
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	700mg	772mg	
	リン	182mg	259mg	リン	177mg	254mg	リン	183mg	260mg	リン	185mg	262mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ギョーザカレーのルー 麺とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 太刀魚の青じそ焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 麺と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	13.6g	76.5g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	513mg	514mg	
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	462mg	534mg	
	リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg	リン	141mg	218mg	リン	194mg	271mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.8g	44.9g	
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	59.8g	248.5g	
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1586mg	1802mg	
	リン	564mg	795mg	リン	573mg	804mg	リン	463mg	694mg	リン	505mg	736mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	
脂質		46.8g	48.7g	脂質	44.2g	46.1g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.0g	45.1g	
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	82.8g	271.5g	
ナトリウム		1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1699mg	1915mg	
リン		576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	477mg	708mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	46.8g	48.7g	脂質	44.2g	46.1g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	82.8g	271.5g	
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1699mg	1915mg	
	リン	576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	477mg	708mg	リン	517mg	748mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	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。