

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 白玉焼き ふぎと人参の甘露煮 マカロニサラダ		★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出し えびポテトサラダ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ぎんひら		★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				
	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	259kcal	549kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	11.3g	12.0g	
	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	23.1g	86.0g	
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	657mg	658mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	490mg	562mg	
	リン	142mg	219mg	リン	99mg	176mg	リン	133mg	210mg	リン	148mg	225mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 自身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときこのペロンチン 大根の甘酢漬		★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッブえんどう ナスの挽肉炒め キャベツと春巻のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スパソテー ブロッコリーの煮物 和風サラダ		★ごはん180g 鯖の塩焼 キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 ハンサンスー				
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.0g	16.7g	
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	19.0g	81.9g	
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	415mg	415mg	
	リン	241mg	318mg	リン	162mg	239mg	リン	205mg	282mg	リン	174mg	251mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.6g	19.3g	
	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	
	ナトリウム	1032mg	1033mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	721mg	722mg	
	カリウム	691mg	763mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	554mg	626mg	
	リン	198mg	275mg	リン	263mg	340mg	リン	238mg	315mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢		★ごはん180g ます白焼 キヌサヤ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 かりたりのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンのおかか和え じゃが芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮				
	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	837kcal	1707kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.6g	47.7g	
	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	39.8g	228.5g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	60.8g	249.5g	
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1573mg	1576mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	
	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1319mg	1535mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1387mg	1603mg	
	リン	581mg	812mg	リン	524mg	755mg	リン	576mg	807mg	リン	500mg	731mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	
	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.8g	47.9g	
	炭水化物	100.1g	288.8g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	91.3g	280.0g	
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
	カリウム	1764mg	1980mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1501mg	1717mg	
	リン	587mg	818mg	リン	538mg	769mg	リン	588mg	819mg	リン	506mg	737mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal
		たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.8g	47.9g	
炭水化物		100.1g	288.8g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	91.3g	280.0g	
ナトリウム		2151mg	2154mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
カリウム		1764mg	1980mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1501mg	1717mg	
リン		587mg	818mg	リン	538mg	769mg	リン	588mg	819mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。