

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)							
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	チーズオムレツ	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	肉豆腐煮	麦	肉詰いなり煮	卵乳麦						
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	麩の玉子とじ	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵乳麦						
	れんこんサラダ	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	マカロニサラダ	卵麦						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	194kcal	7.1g	12.0g	13.5g	640mg	259mg	158mg	1.6g	253kcal	11.8g	16.7g	14.8g	78mg	509mg	217mg	2.0g
	484kcal	13.0g	13.3g	76.4g	641mg	331mg	235mg	1.6g	523kcal	16.7g	14.0g	77.7g	782mg	581mg	217mg	2.0g
	215kcal	7.0g	12.8g	17.6g	676mg	289mg	100mg	1.7g	505kcal	11.9g	13.5g	80.5g	677mg	361mg	177mg	1.7g
	160kcal	9.9g	6.4g	17.3g	731mg	562mg	134mg	1.9g	450kcal	14.8g	7.1g	80.2g	732mg	634mg	211mg	1.9g
253kcal	8.7g	14.1g	22.9g	603mg	441mg	120mg	1.5g	543kcal	13.6g	14.8g	85.8g	604mg	513mg	197mg	1.5g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	豚はら肉炒め	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉のカレー風味焼き	麦	ブリの西京焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落						
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ラタトゥイユソース	麦	スナッブえんどう	麦	人参グラッセ	麦	野菜のソース煮込み	卵乳麦						
	白菜のおかかポン酢和え	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦						
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦								
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	312kcal	14.0g	20.7g	16.7g	869mg	594mg	191mg	2.2g	273kcal	12.7g	16.3g	19.7g	709mg	558mg	221mg	1.8g
	563kcal	17.6g	17.0g	82.6g	710mg	630mg	298mg	1.8g	294kcal	21.9g	17.6g	80.0g	675mg	489mg	199mg	1.7g
	306kcal	15.9g	19.7g	14.1g	644mg	488mg	140mg	1.6g	596kcal	20.8g	20.4g	77.0g	645mg	560mg	217mg	1.6g
297kcal	13.7g	17.5g	20.9g	729mg	599mg	151mg	1.9g	587kcal	18.6g	18.2g	83.8g	671mg	228mg	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦落	赤魚の磯辺焼	麦	マンチカツ	麦	★ごはん180g	麦						
	キヌサヤ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパンテー	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦						
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とぶきの炒め煮	麦	大豆の洋風五目煮	麦	竹輪のごま炒め	麦						
	春雨ブルーツサラダ	卵乳麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵乳麦	ただきごぼう	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦落						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	293kcal	18.2g	12.5g	23.9g	574mg	680mg	239mg	1.5g	302kcal	14.5g	19.4g	14.8g	599mg	471mg	173mg	1.5g
	583kcal	23.1g	23.2g	86.8g	575mg	752mg	316mg	1.5g	592kcal	20.2g	20.2g	77.7g	600mg	543mg	250mg	1.5g
276kcal	15.0g	16.5g	16.1g	649mg	557mg	183mg	1.7g	566kcal	19.9g	17.2g	79.0g	650mg	629mg	260mg	1.7g	
355kcal	13.7g	17.5g	35.2g	644mg	546mg	188mg	1.6g	645kcal	18.6g	18.2g	98.1g	645mg	618mg	265mg	1.6g	
274kcal	18.0g	12.4g	22.3g	688mg	505mg	214mg	1.7g	564kcal	22.9g	13.1g	85.2g	689mg	577mg	291mg	1.8g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦落	赤魚の磯辺焼	麦	マンチカツ	麦	★ごはん180g	麦						
	キヌサヤ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパンテー	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦						
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とぶきの炒め煮	麦	大豆の洋風五目煮	麦	竹輪のごま炒め	麦						
	春雨ブルーツサラダ	卵乳麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵乳麦	ただきごぼう	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦落						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	799kcal	39.3g	45.6g	54.1g	2083mg	1533mg	588mg	5.3g	1669kcal	54.0g	47.9g	273.7g	2092mg	1869mg	833mg	5.3g
	808kcal	39.0g	49.1g	49.3g	2089mg	1538mg	534mg	5.3g	1678kcal	53.7g	51.2g	238.0g	2092mg	1867mg	777mg	5.3g
	785kcal	39.0g	46.2g	50.8g	2000mg	1335mg	405mg	5.1g	1655kcal	39.0g	48.3g	239.5g	2003mg	1665mg	636mg	5.1g
821kcal	39.5g	43.6g	66.6g	2019mg	1596mg	462mg	5.1g	1691kcal	54.2g	45.7g	255.3g	2022mg	1812mg	693mg	5.1g	
824kcal	40.4g	44.0g	66.1g	2020mg	1545mg	485mg	5.1g	1694kcal	40.4g	46.1g	254.8g	2023mg	1761mg	716mg	5.2g	
合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	927kcal	40.1g	45.8g	85.0g	2089mg	1653mg	602mg	5.3g	1797kcal	54.8g	47.9g	273.7g	2092mg	1869mg	833mg	5.3g
	904kcal	39.8g	49.3g	72.3g	2095mg	1651mg	546mg	5.3g	1774kcal	54.5g	51.4g	261.0g	2098mg	1867mg	777mg	5.3g
	911kcal	39.6g	46.4g	81.3g	2002mg	1449mg	411mg	5.1g	1781kcal	39.6g	48.5g	270.0g	2005mg	1665mg	642mg	5.1g
	949kcal	40.3g	43.8g	97.5g	2025mg	1716mg	476mg	5.1g	1819kcal	55.0g	45.9g	286.2g	2028mg	1932mg	707mg	5.1g
	824kcal	41.2g	44.2g	66.1g	2026mg	1658mg	497mg	5.1g	1790kcal	41.2g	46.3g	277.8g	2029mg	1874mg	728mg	5.2g
	920kcal	41.2g	44.2g	66.1g	2026mg	1658mg	497mg	5.1g	1790kcal	41.2g	46.3g	277.8g	2029mg	1874mg	728mg	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。