

(たんぱく60g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180g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	チキンボールのあんからめ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう
	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	7.4g
	脂質	6.5g	脂質	13.1g	脂質	14.9g	脂質	9.8g	脂質	6.3g
	炭水化物	16.2g	炭水化物	18.3g	炭水化物	13.4g	炭水化物	17.1g	炭水化物	13.1g
	ナトリウム	462mg	ナトリウム	608mg	ナトリウム	390mg	ナトリウム	629mg	ナトリウム	695mg
	カリウム	395mg	カリウム	482mg	カリウム	576mg	カリウム	424mg	カリウム	438mg
	リン	112mg	リン	160mg	リン	220mg	リン	144mg	リン	111mg
	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.0g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.8g
	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	159kcal	エネルギー	235kcal	エネルギー	241kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	139kcal
昼食	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	中華丼の具	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おこか	★ごはん180g	ほっけ塩焼
	たんぱく質	18.2g	たんぱく質	18.5g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	19.3g	たんぱく質	17.7g
	脂質	21.5g	脂質	10.7g	脂質	17.0g	脂質	18.5g	脂質	14.9g
	炭水化物	16.4g	炭水化物	23.0g	炭水化物	26.4g	炭水化物	19.0g	炭水化物	18.3g
	ナトリウム	769mg	ナトリウム	983mg	ナトリウム	743mg	ナトリウム	723mg	ナトリウム	556mg
	カリウム	532mg	カリウム	657mg	カリウム	433mg	カリウム	726mg	カリウム	492mg
	リン	247mg	リン	269mg	リン	165mg	リン	241mg	リン	239mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g
	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	337kcal	エネルギー	264kcal	エネルギー	308kcal	エネルギー	318kcal	エネルギー	283kcal
間食	◎ハイナッブル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎ハイナッブル(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g
	たんぱく質	12.1g	たんぱく質	10.4g	たんぱく質	12.5g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	15.9g
	脂質	19.0g	脂質	20.7g	脂質	12.3g	脂質	15.8g	脂質	16.5g
	炭水化物	28.4g	炭水化物	17.7g	炭水化物	15.7g	炭水化物	20.6g	炭水化物	23.5g
	ナトリウム	764mg	ナトリウム	562mg	ナトリウム	608mg	ナトリウム	731mg	ナトリウム	801mg
	カリウム	569mg	カリウム	444mg	カリウム	286mg	カリウム	510mg	カリウム	563mg
	リン	165mg	リン	166mg	リン	119mg	リン	161mg	リン	210mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g
	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	831kcal	エネルギー	793kcal	エネルギー	776kcal	エネルギー	819kcal	エネルギー	772kcal
夕食	★ごはん180g	牛焼肉炒め	★ごはん180g	白身フライ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	ブリの味噌焼	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮
	たんぱく質	39.3g	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	40.5g	たんぱく質	47.2g	たんぱく質	41.0g
	脂質	47.0g	脂質	44.5g	脂質	43.5g	脂質	44.1g	脂質	41.3g
	炭水化物	61.0g	炭水化物	59.0g	炭水化物	55.5g	炭水化物	56.7g	炭水化物	54.9g
	ナトリウム	1995mg	ナトリウム	2153mg	ナトリウム	1741mg	ナトリウム	2083mg	ナトリウム	2052mg
	カリウム	1496mg	カリウム	1583mg	カリウム	1295mg	カリウム	1660mg	カリウム	1493mg
	リン	524mg	リン	595mg	リン	504mg	リン	546mg	リン	560mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g
	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	159kcal	エネルギー	235kcal	エネルギー	241kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	139kcal
合計	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	中華丼の具	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おこか	★ごはん180g	ほっけ塩焼
	たんぱく質	39.3g	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	40.5g	たんぱく質	47.2g	たんぱく質	41.0g
	脂質	47.0g	脂質	44.5g	脂質	43.5g	脂質	44.1g	脂質	41.3g
	炭水化物	61.0g	炭水化物	59.0g	炭水化物	55.5g	炭水化物	56.7g	炭水化物	54.9g
	ナトリウム	1995mg	ナトリウム	2153mg	ナトリウム	1741mg	ナトリウム	2083mg	ナトリウム	2052mg
	カリウム	1496mg	カリウム	1583mg	カリウム	1295mg	カリウム	1660mg	カリウム	1493mg
	リン	524mg	リン	595mg	リン	504mg	リン	546mg	リン	560mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g
	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	957kcal	エネルギー	921kcal	エネルギー	902kcal	エネルギー	915kcal	エネルギー	900kcal
合計(間食込)	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	中華丼の具	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おこか	★ごはん180g	ほっけ塩焼
	たんぱく質	39.9g	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	41.1g	たんぱく質	48.0g	たんぱく質	41.8g
	脂質	47.2g	脂質	44.7g	脂質	43.7g	脂質	44.3g	脂質	41.5g
	炭水化物	91.5g	炭水化物	89.9g	炭水化物	86.0g	炭水化物	79.7g	炭水化物	85.8g
	ナトリウム	1997mg	ナトリウム	2159mg	ナトリウム	1743mg	ナトリウム	2089mg	ナトリウム	2058mg
	カリウム	1610mg	カリウム	1703mg	カリウム	1409mg	カリウム	1989mg	カリウム	1613mg
	リン	530mg	リン	609mg	リン	510mg	リン	558mg	リン	574mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g
	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	1827kcal	エネルギー	1791kcal	エネルギー	1772kcal	エネルギー	1785kcal	エネルギー	1770kcal

※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。