

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	牛肉と厚揚げの甘辛煮 里芋のおろし煮 きんぴられんこん	乳麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め かぼちゃのゴマ煮 春雨としめじの炒め物	卵麦 鶏肉のデミグラス煮込み 野菜のトマト煮 カリフラワーの塩炒め	乳麦 牛ごぼうの生姜煮 ウインナーときのこの炒め物 ジャガ芋きんぴら	乳麦 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋の洋風あんかけ 春雨タンタン	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	233kcal	476kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	204kcal	447kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	9.4g	10.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	30.5g	83.3g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	526mg	587mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	429mg	490mg
	リン	128mg	193mg	リン	130mg	195mg	リン	93mg	158mg	リン	116mg	181mg	リン	100mg	165mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	チキンクリームシチュー 豚肉と天根のピリ辛煮 油揚げの玉子とじ	乳麦 カレーの照焼 オニオンソテー パスタのクリーム煮 ナスの挽肉炒め	麦 肉丼の具 白菜の中華そば煮 春雨のマヨネーズ炒め	麦 肉とごぼうの味噌煮 ひき肉と里芋の味噌煮 若芽とじゃこの炒り卵	卵麦 照焼チキン オニオンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 里芋の揚げ煮	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	424kcal	667kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	433kcal	676kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g
	脂質	27.4g	28.0g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	29.7g	30.3g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	17.0g	17.6g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	602mg	663mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	613mg	674mg
	リン	231mg	296mg	リン	165mg	230mg	リン	160mg	225mg	リン	130mg	195mg	リン	207mg	272mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g										
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g										
	メンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋のカレー煮 スパトマト炒め	乳麦 マニホ豆腐 野菜かき揚げ 竹輪の五色きんぴら	麦 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 ジャーマンポテト	麦 鶏肉とかぼちゃのグラタン ごま風味炒め なすの中華風南蛮漬	乳麦 鱈のトマトバジルソース さつま芋の炒り煮 白菜と人参の炒め煮	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									
	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	47.4g	100.2g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	522mg	523mg
	カリウム	540mg	601mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	637mg	698mg
リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	233mg	298mg	リン	119mg	184mg	リン	185mg	250mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん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	1015kcal	1744kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.9g	54.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	85.9g	244.3g
	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1728mg	1731mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1679mg	1862mg
	リン	471mg	666mg	リン	421mg	616mg	リン	486mg	681mg	リン	365mg	560mg	リン	492mg	687mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん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	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	56.1g	57.9g
	炭水化物	115.8g	274.2g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	110.7g	269.1g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	97.4g	255.8g
	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1728mg	1911mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1635mg	1818mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1735mg	1918mg
	リン	478mg	673mg	リン	427mg	622mg	リン	489mg	684mg	リン	372mg	567mg	リン	498mg	693mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。