

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 大根と落の汁煮		★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 白菜の中華そば煮 ひじきとベーコンの煮物		★ごはん180g 厚焼き玉子 ぜんまいとミンチの煮物 レンコンとフキの煮物		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ジャガ芋の洋風あんかけ きんぴら		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 れんこんと竹の子のおかか煮			
	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	218kcal	508kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	144kcal	434kcal	エネルギー	215kcal	505kcal
	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	8.8g	13.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	349mg	421mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	420mg	492mg
	リン	106mg	183mg	リン	165mg	242mg	リン	131mg	208mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 豚肉となめこのカレー炒め		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スパソテー 麩とえのきのさっと煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グロッセ 油揚げと菜の花の煮物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 ふきのきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 一口ナスのオランダ煮			
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	374kcal	664kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	697mg	697mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	481mg	553mg	カリウム	564mg	636mg	カリウム	697mg	941mg	カリウム	417mg	489mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	239mg	316mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎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	323kcal	613kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	257kcal	547kcal
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	20.2g	25.1g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	14.2g	77.1g
	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	748mg	820mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	595mg	667mg
	リン	216mg	293mg	リン	239mg	316mg	リン	203mg	280mg	リン	181mg	258mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参のレモン煮 大豆と椎茸の煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん180g さわら南蛮焼 ピーマンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 きんぴられんこん		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 きのこのソテー 豚肉としめじの生葉炒め マカロニと法蓮草のソテー		★ごはん180g ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ			
	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	828kcal	1698kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	44.8g	59.5g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	62.8g	251.5g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	52.3g	241.0g
	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1609mg	1825mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1432mg	1648mg
	リン	511mg	749mg	リン	585mg	816mg	リン	573mg	804mg	リン	497mg	728mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計	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	892kcal	1762kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	44.7g	59.4g	たんぱく質	45.4g	60.1g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	93.7g	282.4g	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	82.8g	271.5g
	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1729mg	1945mg	カリウム	1753mg	1969mg	カリウム	1546mg	1762mg
	リン	518mg	749mg	リン	599mg	830mg	リン	585mg	816mg	リン	503mg	734mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	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		892kcal	1762kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	44.7g	59.4g	たんぱく質	45.4g	60.1g
脂質		43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物		79.2g	267.9g	炭水化物	93.7g	282.4g	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	82.8g	271.5g
ナトリウム		1824mg	1827mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
カリウム		1638mg	1854mg	カリウム	1729mg	1945mg	カリウム	1753mg	1969mg	カリウム	1546mg	1762mg
リン		518mg	749mg	リン	599mg	830mg	リン	585mg	816mg	リン	503mg	734mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## 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。

※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。