（たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	スクランブルエッグ	卵乳	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	キヌサヤとツナの卵炒め	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦
	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	白菜と豚肉の煮びたし	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦
	カリフラワーの塩炒め	乳麦	スープキャベツ	乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	竹輪のごま炒め	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー	232kcal	エネルギー	191kcal	エネルギー	247kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	264kcal
	たんぱく質	522kcal	たんぱく質	481kcal	たんぱく質	537kcal	たんぱく質	516kcal	たんぱく質	554kcal
	脂質	8.1g	脂質	8.3g	脂質	10.0g	脂質	12.5g	脂質	10.9g
	炭水化物	13.0g	炭水化物	13.2g	炭水化物	14.9g	炭水化物	17.4g	炭水化物	15.8g
	ナトリウム	14.3g	ナトリウム	13.6g	ナトリウム	17.3g	ナトリウム	9.5g	ナトリウム	13.8g
	カリウム	15.0g	カリウム	14.3g	カリウム	18.0g	カリウム	10.2g	カリウム	14.5g
	リン	431mg	リン	9.5g	リン	12.2g	リン	21.6g	リン	23.0g
	食塩相当量	503mg	食塩相当量	72.4g	食塩相当量	75.1g	食塩相当量	84.5g	食塩相当量	85.9g
		127mg		458mg		617mg		722mg		638mg
		204mg		459mg		618mg		723mg		639mg
		1.3g		408mg		480mg		385mg		483mg
		1.3g		336mg		552mg		457mg		555mg
				108mg		141mg		162mg		137mg
				185mg		218mg		239mg		214mg
				1.2g		1.6g		1.8g		1.6g
				1.2g		1.6g		1.8g		1.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	照焼チキン	麦	カレイのスパイス揚	麦	塩ダレポーク		赤魚の酒粕焼	麦	ピリ辛牛肉炒め	麦落
	ミックスソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	ふきのきんぴら	麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦
	白菜と人参の炒め煮	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	五色煮豆	卵麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦
	里芋のおろし煮	麦	根菜の柚子マリネ				豚肉ときのこのペペロンチーノ	麦		
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー	259kcal	エネルギー	304kcal	エネルギー	258kcal	エネルギー	316kcal	エネルギー	307kcal
	たんぱく質	549kcal	たんぱく質	594kcal	たんぱく質	548kcal	たんぱく質	606kcal	たんぱく質	597kcal
	脂質	16.0g	脂質	17.2g	脂質	13.7g	脂質	21.2g	脂質	10.4g
	炭水化物	20.9g	炭水化物	22.1g	炭水化物	18.6g	炭水化物	26.1g	炭水化物	15.3g
	ナトリウム	13.1g	ナトリウム	13.6g	ナトリウム	14.6g	ナトリウム	17.8g	ナトリウム	16.0g
	カリウム	81.0g	カリウム	14.3g	カリウム	15.3g	カリウム	15.6g	カリウム	16.7g
	リン	18.1g	リン	29.4g	リン	16.5g	リン	78.5g	リン	27.6g
	食塩相当量	81.0g	食塩相当量	92.3g	食塩相当量	79.4g	食塩相当量	90.5g	食塩相当量	90.5g
		618mg		813mg		728mg		683mg		573mg
		619mg		814mg		729mg		684mg		574mg
		673mg		602mg		519mg		605mg		563mg
		745mg		674mg		591mg		677mg		635mg
		95mg		220mg		191mg		238mg		136mg
		172mg		297mg		268mg		315mg		213mg
		1.6g		2.1g		1.9g		1.7g		1.5g
		1.6g		2.1g		1.9g		1.7g		1.5g
間食	◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎みかん（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の味噌煮		肉丼の具	麦	アジのカレー焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦
	人参グラッセ	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンのおかか和え		人参グラッセ	乳麦
	法蓮草と油揚の煮物	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ブロッコリーの煮物	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦			かぼちゃの揚げ煮	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー	297kcal	エネルギー	292kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	292kcal	エネルギー	256kcal
	たんぱく質	587kcal	たんぱく質	582kcal	たんぱく質	549kcal	たんぱく質	582kcal	たんぱく質	546kcal
	脂質	17.2g	脂質	14.8g	脂質	16.3g	脂質	15.7g	脂質	19.6g
	炭水化物	22.1g	炭水化物	19.7g	炭水化物	21.2g	炭水化物	20.6g	炭水化物	24.5g
	ナトリウム	18.3g	ナトリウム	14.0g	ナトリウム	10.7g	ナトリウム	15.7g	ナトリウム	12.7g
	カリウム	16.6g	カリウム	14.7g	カリウム	11.4g	カリウム	16.4g	カリウム	13.4g
	リン	79.5g	リン	26.8g	リン	22.9g	リン	21.5g	リン	13.5g
	食塩相当量	89.7g	食塩相当量	89.7g	食塩相当量	85.8g	食塩相当量	84.4g	食塩相当量	76.4g
		789mg		822mg		686mg		769mg		754mg
		790mg		823mg		687mg		770mg		755mg
		512mg		611mg		648mg		370mg		593mg
		584mg		683mg		720mg		442mg		665mg
		234mg		195mg		207mg		203mg		245mg
		311mg		272mg		284mg		280mg		322mg
		2.0g		2.1g		1.7g		2.0g		1.9g
		2.0g		2.1g		1.7g		2.0g		1.9g
合計		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー	788kcal	エネルギー	787kcal	エネルギー	764kcal	エネルギー	834kcal	エネルギー	827kcal
	たんぱく質	1658kcal	たんぱく質	1657kcal	たんぱく質	1634kcal	たんぱく質	1704kcal	たんぱく質	1697kcal
	脂質	41.3g	脂質	40.3g	脂質	40.0g	脂質	49.4g	脂質	40.9g
	炭水化物	56.0g	炭水化物	55.0g	炭水化物	54.7g	炭水化物	64.1g	炭水化物	55.6g
	ナトリウム	44.3g	ナトリウム	41.2g	ナトリウム	42.6g	ナトリウム	43.0g	ナトリウム	42.5g
	カリウム	46.4g	カリウム	43.3g	カリウム	44.7g	カリウム	45.1g	カリウム	44.6g
	リン	53.6g	リン	65.7g	リン	51.6g	リン	58.7g	リン	64.1g
	食塩相当量	242.3g	食塩相当量	254.4g	食塩相当量	240.3g	食塩相当量	247.4g	食塩相当量	252.8g
		1917mg		2093mg		2031mg		2174mg		1965mg
		1920mg		2096mg		2034mg		2177mg		1968mg
		1616mg		1549mg		1647mg		1360mg		1639mg
		1832mg		1765mg		1863mg		1576mg		1855mg
		456mg		523mg		539mg		603mg		518mg
		687mg		754mg		770mg		834mg		749mg
		4.9g		5.4g		5.2g		5.5g		5.0g
		4.9g		5.4g		5.2g		5.5g		5.0g
合計（間食込）	エネルギー	884kcal	エネルギー	915kcal	エネルギー	890kcal	エネルギー	882kcal	エネルギー	891kcal
	たんぱく質	1754kcal	たんぱく質	1785kcal	たんぱく質	1760kcal	たんぱく質	1752kcal	たんぱく質	1761kcal
	脂質	42.1g	脂質	41.1g	脂質	40.6g	脂質	49.8g	脂質	41.3g
	炭水化物	56.8g	炭水化物	55.8g	炭水化物	55.3g	炭水化物	64.5g	炭水化物	56.0g
	ナトリウム	44.5g	ナトリウム	41.4g	ナトリウム	42.8g	ナトリウム	43.1g	ナトリウム	42.6g
	カリウム	46.6g	カリウム	43.5g	カリウム	44.9g	カリウム	45.2g	カリウム	44.7g
	リン	76.6g	リン	96.6g	リン	82.1g	リン	70.2g	リン	79.6g
	食塩相当量	265.3g	食塩相当量	285.3g	食塩相当量	270.8g	食塩相当量	258.9g	食塩相当量	268.3g
		1923mg		2099mg		2033mg		2177mg		1968mg
		1926mg		2102mg		2036mg		2180mg		1971mg
		1729mg		1669mg		1761mg		1416mg		1699mg
		1945mg		1885mg		1977mg		1632mg		1915mg
		468mg		537mg		545mg		609mg		525mg
		699mg		768mg		776mg		840mg		756mg
		4.9g		5.4g		5.2g		5.5g		5.0g
		4.9g		5.4g		5.2g		5.5g		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。

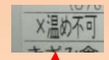
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。