

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9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		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		豚肉と大根の煮物		肉詰いなり煮			
	カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉の炒め物		なすの中華風南蛮漬け		竹輪のごま炒め		ジャカ芋の中華炒め			
	インゲンのごま和え		スープキャベツ		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草のおひたし		パンパンジーサラダ			
		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	212kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	654mg	655mg
カリウム	514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	586mg	658mg	
リン	176mg	253mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	129mg	206mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鶏肉のおろしポン酢焼き		カレーのスパイス揚		塩ダレホーク		Dさわら味噌粕焼		ヒリ辛牛肉炒め			
	法蓮草と油揚げの煮物		人参のきんぴら		れんこんの五目炒め煮		ふきのきんぴら		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			
	マカロニとパプリカのサラダ		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		ブロッコリーのサラダ		豚すき		青菜のおかかマヨネーズ和え			
		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	283kcal	573kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	23.5g	24.2g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	790mg	791mg
カリウム	459mg	531mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	609mg	681mg	
リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	218mg	295mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★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		アンのカレー焼		鶏のごまダレ煮		ホッケの磯辺焼			
	スナックえんどう		竹の子と人参のおかか煮		チンゲン菜ソテー		アスパラ		人参グラッセ			
	白菜と人参の炒め煮		南瓜とツナのサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		五色煮豆		豚肉としめじの生妻バター風味			
	竹輪の五色きんぴら				ミックスマカロニサラダ		レインボー春雨		玉子スハサラダ			
		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	302kcal	592kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	22.1g	22.8g
炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	20.0g	82.9g	
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	501mg	573mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	414mg	486mg	
リン	209mg	286mg	リン	191mg	268mg	リン	216mg	293mg	リン	187mg	264mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		アンのカレー焼		鶏のごまダレ煮		ホッケの磯辺焼			
	スナックえんどう		竹の子と人参のおかか煮		チンゲン菜ソテー		アスパラ		人参グラッセ			
	白菜と人参の炒め煮		南瓜とツナのサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		五色煮豆		豚肉としめじの生妻バター風味			
	竹輪の五色きんぴら				ミックスマカロニサラダ		レインボー春雨		玉子スハサラダ			
		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	302kcal	592kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	22.1g	22.8g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	20.0g	82.9g
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	501mg	573mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	414mg	486mg	
リン	209mg	286mg	リン	191mg	268mg	リン	216mg	293mg	リン	187mg	264mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	★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		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		豚肉と大根の煮物		肉詰いなり煮			
	カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉の炒め物		なすの中華風南蛮漬け		竹輪のごま炒め		ジャカ芋の中華炒め			
	インゲンのごま和え		スープキャベツ		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草のおひたし		パンパンジーサラダ			
		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	797kcal	1667kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.8g	50.9g
	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	48.0g	236.7g	炭水化物	58.5g	247.2g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2146mg	2149mg
カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1449mg	1665mg	
リン	573mg	804mg	リン	508mg	739mg	リン	595mg	826mg	リン	510mg	741mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
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		
	高野豆腐と牛肉の煮込み		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		豚肉と大根の煮物		肉詰いなり煮			
	カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉の炒め物		なすの中華風南蛮漬け		竹輪のごま炒め		ジャカ芋の中華炒め			
	インゲンのごま和え		スープキャベツ		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草のおひたし		パンパンジーサラダ			
		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	893kcal	1763kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	70.0g	258.7g
	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1646mg	1862mg	カリウム	1505mg	1721mg	
リン	585mg	816mg	リン	522mg	753mg	リン	601mg	832mg	リン	516mg	747mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

## 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。