

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)											
朝食	★ごはん	180g	豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん	180g	白玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん	180g	寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん	180g	ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん	180g	白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう ハンパンスー	麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	210kcal	500kcal		
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.4g	15.3g		
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.0g	10.7g		
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	19.2g	82.1g		
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	758mg	759mg		
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	337mg	409mg		
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg	リン	149mg	226mg		
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
	昼食	★ごはん	180g	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん	180g	ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん	180g	こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん	180g	サワラの幽庵焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん	180g	豚はら肉炒め 大根と蓴の出汁煮 菜の花のおひたし
エネルギー		283kcal	573kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	296kcal	586kcal		
たんぱく質		16.9g	21.8g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g		
脂質		13.0g	13.7g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.0g	19.7g		
炭水化物		27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.9g	81.8g		
ナトリウム		883mg	884mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	814mg	815mg		
カリウム		738mg	810mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	609mg	681mg		
リン		209mg	286mg	リン	197mg	274mg	リン	206mg	283mg	リン	219mg	296mg	リン	162mg	239mg	リン	162mg	239mg		
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		
夕食	★ごはん	180g	鯖の塩焼 スナッペンどう 法蓮草ソテー ホリスパササラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん	180g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん	180g	ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん	180g	やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとペコンの和え物	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん	180g	ブリの西京焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦 麦 乳麦 麦
	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	281kcal	571kcal		
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g		
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.2g	13.9g		
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.5g	84.4g		
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	592mg	593mg		
	カリウム	410mg	482mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	458mg	530mg		
	リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	158mg	235mg	リン	158mg	235mg		
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
	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	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		824kcal	1694kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal		
たんぱく質		39.0g	53.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g		
脂質		48.9g	51.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.2g	44.3g		
炭水化物		57.7g	246.4g	炭水化物	68.8g	257.5g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	59.6g	248.3g		
ナトリウム		2060mg	2063mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2164mg	2167mg		
カリウム		1636mg	1852mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1404mg	1620mg	カリウム	1404mg	1620mg		
リン		522mg	753mg	リン	559mg	790mg	リン	517mg	748mg	リン	523mg	754mg	リン	469mg	700mg	リン	469mg	700mg		
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g		
合計(間食込)		エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g		
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	42.4g	44.5g		
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	90.1g	278.8g		
	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2166mg	2169mg		
	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1518mg	1734mg		
	リン	536mg	767mg	リン	571mg	802mg	リン	523mg	754mg	リン	537mg	768mg	リン	475mg	706mg	リン	475mg	706mg		
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g		

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。