

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	白身魚のしんじょう	卵麦	スクランブルエッグ	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	干草焼き	卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦					
	大根と露の出汁煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	きんぴら	麦					
	鶏肉とオクラの中華風	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	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	183kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	386mg	387mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg
カリウム	404mg	476mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg	
リン	121mg	198mg	リン	79mg	156mg	リン	158mg	235mg	リン	135mg	212mg	リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	照焼チキン	麦	赤魚のおろし煮	麦	ポークソテー	麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	チンジャオロース	卵麦	オクラのベベロンチノ	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦					
	レインボー春雨	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	338kcal	628kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	17.8g	80.7g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	642mg	643mg
カリウム	683mg	755mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	208mg	285mg	リン	199mg	276mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉丼の具	麦	さわら南蛮焼	麦					
	竹輪のごま炒め	麦	アスパラ	麦	れんごんと竹の子のおかつ	麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	スナックえんどう	麦					
	青菜のわさび和え	卵麦	かぼちゃの揚げ煮	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	フロッコリーの煮物	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	329kcal	619kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	772mg	773mg
カリウム	560mg	632mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	710mg	782mg	カリウム	545mg	617mg	
リン	187mg	264mg	リン	190mg	267mg	リン	195mg	272mg	リン	202mg	279mg	リン	228mg	305mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	850kcal	1720kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	49.1g	237.8g	炭水化物	68.4g	257.1g	炭水化物	65.2g	253.9g
	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1617mg	1833mg
	リン	516mg	747mg	リン	468mg	699mg	リン	432mg	663mg	リン	530mg	761mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	890kcal
たんぱく質		41.6g	56.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		50.7g	52.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.9g	45.0g
炭水化物		89.2g	277.9g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	72.1g	260.8g	炭水化物	99.3g	288.0g	炭水化物	88.2g	276.9g
ナトリウム		2256mg	2259mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
カリウム		1767mg	1983mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1744mg	1960mg	カリウム	1730mg	1946mg
リン		530mg	761mg	リン	474mg	705mg	リン	444mg	675mg	リン	544mg	775mg	リン	566mg	797mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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、よりきれいに盛り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。