

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉とまぐろの卵炒め 春雨の五目炒め 春菊のなめこ和え		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 豚肉としめじの生煮炒め 豚の子と人参のおかか煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.1g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	609mg	610mg	
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	247mg	319mg	
	リン	116mg	193mg	リン	117mg	194mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g さばら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 かっぱのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのトマトマリネ				
	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	32kcal	617kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	44.9g	107.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	881mg	953mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	545mg	617mg	カリウム	454mg	526mg	
	リン	234mg	311mg	リン	231mg	308mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のパンチオリフ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘野山菜和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 ニンジンサラダ				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	9.1g	72.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	533mg	605mg	
	リン	209mg	286mg	リン	176mg	253mg	リン	177mg	254mg	リン	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	46.0g	48.1g	
	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	60.2g	248.9g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	54.2g	242.9g	
	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	
	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1234mg	1450mg	
	リン	559mg	790mg	リン	524mg	755mg	リン	506mg	737mg	リン	449mg	680mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
	合計	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
たんぱく質		41.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
脂質		41.2g	43.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.2g	48.3g	
炭水化物		104.5g	293.2g	炭水化物	91.2g	279.8g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	84.7g	273.4g	
ナトリウム		2022mg	2025mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	1939mg	1942mg	
カリウム		1739mg	1955mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1348mg	1564mg	
リン		573mg	804mg	リン	538mg	769mg	リン	518mg	749mg	リン	455mg	686mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
たんぱく質		41.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.2g	48.3g		
炭水化物	104.5g	293.2g	炭水化物	91.2g	279.8g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	84.7g	273.4g		
ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	1939mg	1942mg		
カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1348mg	1564mg		
リン	573mg	804mg	リン	538mg	769mg	リン	518mg	749mg	リン	455mg	686mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	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2.0~3.0%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。