

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

|       | 10月9日(月)    |   | 10月10日(火) |  | 10月11日(水) |   | 10月12日(木) |  | 10月13日(金) |   |         |          |          |
|-------|-------------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|---|---------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん180g    | 三井寺煮<br>小車麩煮<br>えのきのきんぴら<br><small>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え</small> | ★ごはん180g  | 大根と鶏肉の味噌煮<br>竹輪と菜の花の煮物<br>スープキャベツ            | ★ごはん180g  | 寄せ豆腐のうすあん<br>白菜と豚肉の煮びたし<br>キャベツのピーナツ和え            | ★ごはん180g  | 肉団子の玉ねぎあん<br>人参しりしり<br>マカロニマリネサラダ              | ★ごはん180g  | 高野豆腐と牛肉の煮込み<br>金時豆煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          |          |
|       | 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       | 208kcal   | 498kcal   | エネルギー  | 145kcal   | 435kcal   | エネルギー     | 220kcal  | 510kcal   | エネルギー   | 219kcal | 509kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 11.7g   | 16.6g     | たんぱく質  | 9.9g      | 14.8g   | たんぱく質     | 7.9g   | 12.8g     | たんぱく質   | 10.7g   | 15.6g    |          |
|       | 脂質          | 11.1g   | 11.8g     | 脂質   | 5.6g      | 6.3g  | 脂質        | 14.3g  | 15.0g     | 脂質  | 8.0g    | 8.7g     |          |
|       | 炭水化物        | 16.4g   | 79.3g     | 炭水化物   | 14.6g     | 77.5g   | 炭水化物      | 15.1g  | 78.0g     | 炭水化物  | 27.3g   | 90.2g    |          |
|       | ナトリウム       | 688mg   | 689mg     | ナトリウム  | 539mg     | 540mg   | ナトリウム     | 721mg  | 722mg     | ナトリウム   | 526mg   | 527mg    |          |
|       | カリウム        | 357mg   | 429mg     | カリウム   | 448mg     | 520mg   | カリウム      | 354mg  | 426mg     | カリウム  | 483mg   | 555mg    |          |
|       | リン          | 165mg   | 242mg     | リン   | 134mg     | 211mg   | リン        | 101mg  | 178mg     | リン  | 175mg   | 252mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 1.7g  | 1.8g      | 食塩相当量  | 1.4g      | 1.4g  | 食塩相当量     | 1.8g   | 1.8g      | 食塩相当量   | 1.3g    | 1.3g     |          |
| 昼食    | ★ごはん180g    | 豚肉のお好み焼<br>高野豆腐の味噌煮<br>マッシュサラダ                              | ★ごはん180g  | 鯖のバジルオリーフ焼<br>塩枝豆<br>麩とえのきのさっと煮<br>コールスローサラダ | ★ごはん180g  | 和風唐揚げ<br>コーンソテー<br>ひとくちがんと煮<br>法蓮草のごまマヨネーズ        | ★ごはん180g  | サワラのおろし煮<br>白菜と挽肉の旨煮<br>たたきごぼう                 | ★ごはん180g  | チキンピカタ<br>トマトソース<br>豚肉と大根の煮物<br>ハムと春雨のサラダ       |         |          |          |
|       | 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       | 309kcal   | 599kcal   | エネルギー  | 320kcal   | 610kcal   | エネルギー     | 345kcal  | 635kcal   | エネルギー   | 324kcal | 614kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 14.7g   | 19.6g     | たんぱく質  | 14.5g     | 19.4g   | たんぱく質     | 13.6g  | 18.5g     | たんぱく質   | 15.0g   | 19.9g    |          |
|       | 脂質          | 18.7g   | 19.4g     | 脂質   | 23.4g     | 24.1g   | 脂質        | 22.5g  | 23.2g     | 脂質  | 18.0g   | 18.7g    |          |
|       | 炭水化物        | 18.8g   | 81.7g     | 炭水化物   | 11.8g     | 74.7g   | 炭水化物      | 21.7g  | 84.6g     | 炭水化物  | 22.9g   | 85.8g    |          |
|       | ナトリウム       | 720mg   | 721mg     | ナトリウム  | 526mg     | 527mg   | ナトリウム     | 803mg  | 804mg     | ナトリウム   | 710mg   | 711mg    |          |
|       | カリウム        | 487mg   | 559mg     | カリウム   | 478mg     | 550mg   | カリウム      | 337mg  | 409mg     | カリウム  | 438mg   | 510mg    |          |
|       | リン          | 190mg   | 267mg     | リン   | 213mg     | 290mg   | リン        | 186mg  | 263mg     | リン  | 172mg   | 249mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 1.8g  | 1.8g      | 食塩相当量  | 1.3g      | 1.3g  | 食塩相当量     | 2.0g   | 2.0g      | 食塩相当量   | 1.8g    | 1.8g     |          |
| 間食    | ◎みかん(缶)150g | ★ごはん180g  | ★ごはん180g  | ★ごはん180g                                     | ★ごはん180g  | ★ごはん180g  | ★ごはん180g  | ★ごはん180g                                       | ★ごはん180g  | ★ごはん180g  |         |          |          |
|       | 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       | 292kcal   | 582kcal   | エネルギー  | 331kcal   | 621kcal   | エネルギー     | 256kcal  | 546kcal   | エネルギー   | 260kcal | 550kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 15.4g   | 20.3g     | たんぱく質  | 14.7g     | 19.6g   | たんぱく質     | 17.1g  | 22.0g     | たんぱく質   | 12.1g   | 17.0g    |          |
|       | 脂質          | 17.7g   | 18.4g     | 脂質   | 17.9g     | 18.6g   | 脂質        | 12.1g  | 12.8g     | 脂質  | 13.6g   | 14.3g    |          |
|       | 炭水化物        | 19.6g   | 82.5g     | 炭水化物   | 28.7g     | 91.6g   | 炭水化物      | 19.5g  | 82.4g     | 炭水化物  | 22.8g   | 85.7g    |          |
|       | ナトリウム       | 642mg   | 643mg     | ナトリウム  | 769mg     | 770mg   | ナトリウム     | 611mg  | 612mg     | ナトリウム   | 570mg   | 571mg    |          |
|       | カリウム        | 571mg   | 643mg     | カリウム   | 595mg     | 667mg   | カリウム      | 806mg  | 878mg     | カリウム  | 566mg   | 638mg    |          |
|       | リン          | 216mg   | 293mg     | リン   | 187mg     | 264mg   | リン        | 211mg  | 288mg     | リン  | 160mg   | 237mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 1.6g  | 1.6g      | 食塩相当量  | 2.0g      | 2.0g  | 食塩相当量     | 1.6g   | 1.6g      | 食塩相当量   | 1.4g    | 1.5g     |          |
| 夕食    | ★ごはん180g    | カレイの電田揚<br>きのこソテー<br>なすのカラフル和風あん<br>大根なます                   | ★ごはん180g  | キーマカレーのルー<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>れんこんサラダ         | ★ごはん180g  | 白身魚の青じそ焼<br>平さやいんげん<br>大豆と人参の煮物<br>さつま芋とツナの青じそサラダ | ★ごはん180g  | 鶏の酒蒸し煮<br>人参グラッセ<br>野菜のブラウンソース煮込み<br>インゲンのごま和え | ★ごはん180g  | 豚肉と野菜の中華炒め<br>ニロナスのオランダ煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え      |         |          |          |
|       | 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  | おかず       | ご飯セット   |         |          |          |
|       | エネルギー       | 809kcal   | 1679kcal  | エネルギー  | 796kcal   | 1666kcal  | エネルギー     | 821kcal  | 1691kcal  | エネルギー   | 802kcal | 1672kcal |          |
|       | たんぱく質       | 41.8g   | 56.5g     | たんぱく質  | 39.1g     | 53.8g   | たんぱく質     | 38.6g  | 53.3g     | たんぱく質   | 39.0g   | 53.7g    |          |
|       | 脂質          | 47.5g   | 49.6g     | 脂質   | 46.9g     | 49.0g   | 脂質        | 48.9g  | 51.0g     | 脂質  | 42.1g   | 44.2g    |          |
|       | 炭水化物        | 54.8g   | 243.5g    | 炭水化物   | 55.1g     | 243.8g  | 炭水化物      | 56.3g  | 245.0g    | 炭水化物  | 67.1g   | 255.8g   |          |
|       | ナトリウム       | 2050mg  | 2053mg    | ナトリウム  | 1834mg    | 1837mg  | ナトリウム     | 2135mg   | 2138mg    | ナトリウム   | 2025mg  | 2028mg   |          |
|       | カリウム        | 1415mg  | 1631mg    | カリウム   | 1521mg    | 1737mg  | カリウム      | 1497mg   | 1713mg    | カリウム  | 1626mg  | 1842mg   |          |
|       | リン          | 571mg   | 802mg     | リン   | 534mg     | 765mg   | リン        | 498mg  | 729mg     | リン  | 505mg   | 736mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 5.1g  | 5.2g      | 食塩相当量  | 4.7g      | 4.7g  | 食塩相当量     | 5.4g   | 5.4g      | 食塩相当量   | 5.1g    | 5.2g     |          |
| 合計    | エネルギー       | 905kcal   | 1775kcal  | エネルギー  | 922kcal   | 1792kcal  | エネルギー     | 949kcal  | 1819kcal  | エネルギー   | 898kcal | 1768kcal |          |
|       | たんぱく質       | 42.6g   | 57.3g     | たんぱく質  | 39.7g     | 54.4g   | たんぱく質     | 39.4g  | 54.1g     | たんぱく質   | 39.8g   | 54.5g    |          |
|       | 脂質          | 47.7g   | 49.8g     | 脂質   | 47.1g     | 49.2g   | 脂質        | 49.1g  | 51.2g     | 脂質  | 42.3g   | 44.4g    |          |
|       | 炭水化物        | 77.8g   | 266.5g    | 炭水化物   | 85.6g     | 274.3g  | 炭水化物      | 87.2g  | 275.9g    | 炭水化物  | 90.1g   | 278.8g   |          |
|       | ナトリウム       | 2056mg  | 2059mg    | ナトリウム  | 1836mg    | 1839mg  | ナトリウム     | 2141mg   | 2144mg    | ナトリウム   | 2031mg  | 2034mg   |          |
|       | カリウム        | 1528mg  | 1744mg    | カリウム   | 1635mg    | 1851mg  | カリウム      | 1617mg   | 1833mg    | カリウム  | 1739mg  | 1955mg   |          |
|       | リン          | 583mg   | 814mg     | リン   | 540mg     | 771mg   | リン        | 512mg  | 743mg     | リン  | 517mg   | 748mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 5.1g  | 5.2g      | 食塩相当量  | 4.7g      | 4.7g  | 食塩相当量     | 5.4g   | 5.4g      | 食塩相当量   | 5.1g    | 5.2g     |          |
|       | 合計(間食込)     | エネルギー   | 905kcal   | 1775kcal                                     | エネルギー     | 922kcal   | 1792kcal  | エネルギー  | 949kcal   | 1819kcal  | エネルギー   | 898kcal  | 1768kcal |
|       |             | たんぱく質   | 42.6g     | 57.3g  | たんぱく質     | 39.7g   | 54.4g     | たんぱく質  | 39.4g     | 54.1g   | たんぱく質   | 39.8g    | 54.5g    |
| 脂質    |             | 47.7g   | 49.8g     | 脂質   | 47.1g     | 49.2g   | 脂質        | 49.1g  | 51.2g     | 脂質  | 42.3g   | 44.4g    |          |
| 炭水化物  |             | 77.8g   | 266.5g    | 炭水化物   | 85.6g     | 274.3g  | 炭水化物      | 87.2g  | 275.9g    | 炭水化物  | 90.1g   | 278.8g   |          |
| ナトリウム |             | 2056mg  | 2059mg    | ナトリウム  | 1836mg    | 1839mg  | ナトリウム     | 2141mg   | 2144mg    | ナトリウム   | 2031mg  | 2034mg   |          |
| カリウム  |             | 1528mg  | 1744mg    | カリウム   | 1635mg    | 1851mg  | カリウム      | 1617mg   | 1833mg    | カリウム  | 1739mg  | 1955mg   |          |
| リン    |             | 583mg   | 814mg     | リン   | 540mg     | 771mg   | リン        | 512mg  | 743mg     | リン  | 517mg   | 748mg    |          |
| 食塩相当量 |             | 5.1g  | 5.2g      | 食塩相当量  | 4.7g      | 4.7g  | 食塩相当量     | 5.4g   | 5.4g      | 食塩相当量   | 5.1g    | 5.2g     |          |

※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、商品は消費期限内に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

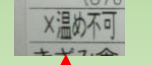


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



このマークが自印



- 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。