

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

		9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	麦	★ごはん180g	ミートインオムレツ	卵麦	
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ジャガ芋の中巻炒め	卵麦		三色煮豆	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		野菜炒め	卵麦	
		人参と春雨のサラダ	乳麦		菜の花ときのこの酢味噌和え			キャベツのピーナッツ和え	麦落		白菜のおかかポン酢和え	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	138kcal	428kcal
		たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g
		脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	5.8g	6.5g
		炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.4g	78.3g
		ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	599mg	600mg
		カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	261mg	333mg
	リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg	リン	81mg	158mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	麦	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん180g	ブリの西京焼	麦	★ごはん180g	鶏の甘酢煮	麦	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
		ピーマンのおかか和え	卵乳麦		人参クラッセ	乳麦		平さやいんげん	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	
		肉野菜煮込み	麦		豚バラのすき焼き煮	麦		ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		大豆と人参の煮物	麦	
		パスタのサラダ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		マッシュサラダ	卵乳麦		法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	
		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	351kcal	641kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
		たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.1g	19.0g
		脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	15.1g	15.8g
		炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.4g	83.3g
		ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	712mg	713mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	713mg	785mg	
	リン	205mg	282mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
		牛肉とキャベツの炒め物		赤魚の甘辛タレ		揚げ豆腐の南蛮つけ		鯖の磯辺焼き		鶏肉の香草焼		鶏肉の香草焼		鶏肉の香草焼		
		豆腐のかに風あんかけ		塩ゆでアスパラ		鶏肉のカレー煮		きのこソテー		フロッコリー		フロッコリー		フロッコリー		
		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		ナスの挽肉炒め		法蓮草のごま和え		里芋のおろし煮		ひとくちがんと煮		ひとくちがんと煮		ひとくちがんと煮		
				カボチャとハムのサラダ				えんどう豆の味噌マヨ和え		春雨フルーツサラダ		春雨フルーツサラダ		春雨フルーツサラダ		
		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	321kcal	611kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
		たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	17.6g	22.5g
		脂質	20.7g	21.4g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.8g	74.7g	
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	608mg	609mg	
	カリウム	493mg	565mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	327mg	399mg	
	リン	167mg	244mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	188mg	265mg	リン	80mg	157mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	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	882kcal	1752kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	755kcal	1625kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	43.7g	45.8g	
	炭水化物	66.7g	255.4g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	47.6g	236.3g	
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	
	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1364mg	1580mg	カリウム	1301mg	1517mg	
	リン	500mg	731mg	リン	390mg	621mg	リン	479mg	710mg	リン	504mg	735mg	リン	374mg	605mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質		47.0g	49.1g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	43.9g	46.0g	
炭水化物		89.7g	278.4g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	80.8g	269.5g	炭水化物	78.5g	267.2g	
ナトリウム		2174mg	2177mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	
カリウム		1475mg	1691mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1421mg	1637mg	
リン		512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	493mg	724mg	リン	516mg	747mg	リン	388mg	619mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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。

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。