

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)			
朝食	★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		
	大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵麦か 卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 卵麦落 卵麦	白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら ベーコンのごま酢和え	麦 麦 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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	251kcal	541kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.9g	14.0g
	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	539mg	540mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg
	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★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		
	豚肉とキャベツの塩おおか 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦	揚げ豆腐の挽肉あん ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦	肉苺の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 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	310kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	21.2g	26.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg
	カリウム	562mg	634mg	カリウム	672mg	744mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg
	リン	219mg	296mg	リン	169mg	246mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(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		
	えび団子の炊き合せ きのこじゃが芋のオーブン ハムと春雨のサラダ	卵麦え 麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ	麦 麦	照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	麦 麦 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	278kcal	568kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	28.6g	91.5g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	474mg	546mg
リン	123mg	200mg	リン	198mg	275mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★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		
	えび団子の炊き合せ きのこじゃが芋のオーブン ハムと春雨のサラダ	卵麦え 麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ	麦 麦	照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	麦 麦 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	278kcal	568kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	28.6g	91.5g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	123mg	200mg	リン	198mg	275mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	★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		
	えび団子の炊き合せ きのこじゃが芋のオーブン ハムと春雨のサラダ	卵麦え 麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ	麦 麦	照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	麦 麦 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	772kcal	1642kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	62.3g	251.0g
	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	カリウム	1484mg	1700mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1552mg	1768mg
	リン	491mg	722mg	リン	506mg	737mg	リン	401mg	632mg	リン	508mg	739mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	★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		
	えび団子の炊き合せ きのこじゃが芋のオーブン ハムと春雨のサラダ	卵麦え 麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ	麦 麦	照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	麦 麦 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	900kcal	1770kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.2g	281.9g
	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2125mg	2128mg
	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1672mg	1888mg
	リン	505mg	736mg	リン	512mg	743mg	リン	413mg	644mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

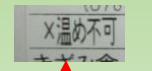


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。