

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)							
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	三井寺煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	寄せ豆腐のうずあん	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦						
	小車麩煮	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	洋風肉じゃがが煮	乳麦	人参しりしり	麦	金時豆煮	麦						
	えのきのきんぴら	麦	スープキャベツ	乳麦	中華キャベツ	麦	パジルポテトチキン	卵乳麦	コンニャクのおおさ炒め	麦						
	野菜炒め	卵麦														
	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	222kcal	512kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	8.9g	13.8g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	26.0g	88.9g	
ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	534mg	535mg		
カリウム	315mg	387mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	401mg	473mg		
リン	135mg	212mg	リン	134mg	211mg	リン	94mg	171mg	リン	158mg	235mg	リン	148mg	225mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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							
	カレーの竜田揚	麦	キーマカレーのルー	乳麦	白身魚の青じそ焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦						
	きのこソテー	乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	平さやいんげん	麦	人参グラッセ	乳麦	一ロナスのオランダ煮	麦						
	なすのカラフル和風あん	麦	れんこんサラダ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	竹輪のこま炒め	麦						
	油揚げの玉子とじ	卵麦			法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツとウィンナーのソテー	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	292kcal	582kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	
ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	788mg	789mg		
カリウム	509mg	581mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	679mg	751mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	475mg	547mg		
リン	233mg	310mg	リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	130mg	207mg	リン	155mg	232mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	豚肉のお好み焼風	麦	鯖のパジルオリーブ焼	卵麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	サワラのおろし煮	麦	チキンヒカタ	卵麦						
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	塩枝豆	乳	コーンソテー	乳	白菜と挽肉の旨煮	麦	トマトソース	卵麦						
	春雨の五目炒め	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひとくちがんと煮	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	豚肉と大根の煮物	麦						
			コールスローサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦			ぜんまいとミンチの煮物	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	274kcal	564kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.1g	17.8g	
炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g		
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	675mg	676mg		
カリウム	407mg	479mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	563mg	635mg		
リン	197mg	274mg	リン	213mg	290mg	リン	162mg	239mg	リン	190mg	267mg	リン	192mg	269mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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						
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.6g	46.7g	
	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	65.7g	254.4g	
	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1365mg	1581mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1439mg	1655mg	
	リン	565mg	796mg	リン	535mg	766mg	リン	465mg	696mg	リン	478mg	709mg	リン	495mg	726mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
脂質		44.9g	47.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.8g	46.9g	
炭水化物		79.5g	268.2g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	96.2g	284.9g	
ナトリウム		1891mg	1894mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	
カリウム		1344mg	1560mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1553mg	1769mg	
リン		577mg	808mg	リン	541mg	772mg	リン	479mg	710mg	リン	490mg	721mg	リン	501mg	732mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.8g	46.9g	
	炭水化物	79.5g	268.2g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	96.2g	284.9g	
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	
	カリウム	1344mg	1560mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1553mg	1769mg	
	リン	577mg	808mg	リン	541mg	772mg	リン	479mg	710mg	リン	490mg	721mg	リン	501mg	732mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

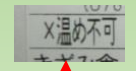


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。