

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)							
朝食	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	★ごはん180g	目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	★ごはん180g	豆腐のソナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 中華サラダ	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 竹輪の五色きんぴら 切干大根のコンソメ炒め	★ごはん180g	ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 白菜と豚肉の煮びたし	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	213kcal	503kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.4g	9.1g	
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	12.9g	75.8g	
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	613mg	614mg	
	カリウム	340mg	412mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	297mg	369mg	カリウム	371mg	443mg	カリウム	295mg	367mg	
	リン	109mg	186mg	リン	160mg	237mg	リン	79mg	156mg	リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	豚生姜焼き丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 菜の花のソナ炒め	★ごはん180g	マーボ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	★ごはん180g	こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース オクラのペロンチーノ	★ごはん180g	ひじきとアサリのさっぱり煮 牛肉と根菜の煮物	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き 人参クラッセ ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの和風カレー煮	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	343kcal	633kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	12.9g	17.8g	
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	28.9g	91.8g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	907mg	908mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	584mg	585mg	
	カリウム	657mg	729mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	565mg	637mg	
	リン	215mg	292mg	リン	191mg	268mg	リン	147mg	224mg	リン	172mg	249mg	リン	140mg	217mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎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	◎黄桃(缶)150g	◎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	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(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	
	白身魚のバジルオリーブ焼	鶏の幽庵焼き	あぶらかれい生姜煮	チキンのオイスターマヨ	ポークチャップ	白身魚のバジルオリーブ焼	鶏の幽庵焼き	あぶらかれい生姜煮	チキンのオイスターマヨ	ポークチャップ	白身魚のバジルオリーブ焼	鶏の幽庵焼き	あぶらかれい生姜煮	チキンのオイスターマヨ	ポークチャップ	
	オニオンソテー	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	ビーマンソテー	大豆と椎茸の煮物	オニオンソテー	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	ビーマンソテー	大豆と椎茸の煮物	オニオンソテー	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	ビーマンソテー	大豆と椎茸の煮物	
	高野豆腐と鶏肉の煮物	チンジャオロース	ナスの挽肉炒め	肉野菜煮込み	パスタのクリーム煮	高野豆腐と鶏肉の煮物	チンジャオロース	ナスの挽肉炒め	肉野菜煮込み	パスタのクリーム煮	高野豆腐と鶏肉の煮物	チンジャオロース	ナスの挽肉炒め	肉野菜煮込み	パスタのクリーム煮	
	春雨のマヨネーズ炒め	マカロニサラダ	和風サラダ	イカと白菜の中華煮		春雨のマヨネーズ炒め	マカロニサラダ	和風サラダ	イカと白菜の中華煮		春雨のマヨネーズ炒め	マカロニサラダ	和風サラダ	イカと白菜の中華煮		
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	17.4g	22.3g	
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	32.7g	95.6g		
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	778mg	779mg		
カリウム	336mg	408mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	729mg	801mg		
リン	165mg	242mg	リン	155mg	232mg	リン	223mg	300mg	リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
合計	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	849kcal	1719kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	41.9g	44.0g	
	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	69.5g	258.2g	
	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1589mg	1805mg	
	リン	489mg	720mg	リン	506mg	737mg	リン	449mg	680mg	リン	507mg	738mg	リン	500mg	731mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	975kcal	1845kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質		49.0g	51.1g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	42.1g	44.2g	
炭水化物		92.8g	281.5g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	100.4g	289.1g	
ナトリウム		2227mg	2230mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	
カリウム		1447mg	1663mg	カリウム	1467mg	1683mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1709mg	1925mg	
リン		495mg	726mg	リン	520mg	751mg	リン	461mg	692mg	リン	513mg	744mg	リン	514mg	745mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

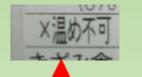


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。