

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		
朝食	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう ジャガ芋の中巻炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん180g	ミートインオムレツ けんちん煮 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	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	151kcal 441kcal	
	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	7.7g 12.6g	
	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	7.0g 7.7g	
	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	14.6g 77.5g	
	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	569mg 570mg	
	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	282mg 354mg	
	リン	128mg 205mg	リン	97mg 174mg	リン	156mg 233mg	リン	174mg 251mg	リン	85mg 162mg	
	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	1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	★ごはん180g	鶏肉の香草焼 フロッコリー ひとくちがんと煮 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	280kcal 570kcal	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	15.6g 20.5g	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	16.9g 17.6g	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	16.4g 79.3g	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	645mg 646mg	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	544mg 616mg	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	190mg 267mg	リン	188mg 265mg	リン	146mg 223mg	リン	188mg 265mg	リン	80mg 157mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	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	
間食	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g		
		ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ		鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		鶏の甘酢煮 ミックスソテー 蕨と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ		オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 法蓮草のごまマヨネーズ	
		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		
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	841kcal 1711kcal	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	768kcal 1638kcal	
	たんぱく質	42.5g 57.2g	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	39.4g 54.1g	
	脂質	43.0g 45.1g	脂質	48.5g 50.6g	脂質	41.1g 43.2g	脂質	48.7g 50.8g	脂質	44.9g 47.0g	
	炭水化物	65.3g 254.0g	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	46.8g 235.5g	
	ナトリウム	2038mg 2041mg	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	1889mg 1892mg	
	カリウム	1413mg 1629mg	カリウム	1489mg 1705mg	カリウム	1552mg 1768mg	カリウム	1364mg 1580mg	カリウム	1322mg 1538mg	
	リン	523mg 754mg	リン	390mg 621mg	リン	479mg 710mg	リン	504mg 735mg	リン	378mg 609mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	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	4.7g 4.7g	
	合計	エネルギー	937kcal 1807kcal	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	896kcal 1766kcal
たんぱく質		43.3g 58.0g	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	40.2g 54.9g	
脂質		43.2g 45.3g	脂質	48.7g 50.8g	脂質	41.3g 43.4g	脂質	48.9g 51.0g	脂質	45.1g 47.2g	
炭水化物		88.3g 277.0g	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	77.7g 266.4g	
ナトリウム		2044mg 2047mg	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	1895mg 1898mg	
カリウム		1526mg 1742mg	カリウム	1603mg 1819mg	カリウム	1672mg 1888mg	カリウム	1477mg 1693mg	カリウム	1442mg 1658mg	
リン		535mg 766mg	リン	396mg 627mg	リン	493mg 724mg	リン	516mg 747mg	リン	392mg 623mg	
食塩相当量		5.1g 5.1g	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	4.7g 4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	937kcal 1807kcal	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	896kcal 1766kcal
		たんぱく質	43.3g 58.0g	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	40.2g 54.9g
	脂質	43.2g 45.3g	脂質	48.7g 50.8g	脂質	41.3g 43.4g	脂質	48.9g 51.0g	脂質	45.1g 47.2g	
	炭水化物	88.3g 277.0g	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	77.7g 266.4g	
	ナトリウム	2044mg 2047mg	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	1895mg 1898mg	
	カリウム	1526mg 1742mg	カリウム	1603mg 1819mg	カリウム	1672mg 1888mg	カリウム	1477mg 1693mg	カリウム	1442mg 1658mg	
	リン	535mg 766mg	リン	396mg 627mg	リン	493mg 724mg	リン	516mg 747mg	リン	392mg 623mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	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	4.7g 4.7g	

※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。



- 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。