

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)					
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	鶏肉カレークリーム煮	乳麦		
		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦		野菜たっぷりマーボ炒め	麦か	きんぴら	麦		ナスの油炒め	麦	さつま芋のレモン煮	麦		
		大根とひじきの煮物	麦		一口ナスのオランダ煮	麦	スイートパンプ			里芋のおろし揚げ出し	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落		
		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	453kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	10.9g	11.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	10.0g	10.6g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	363mg	364mg
カリウム	618mg	679mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	417mg	478mg	
リン	103mg	168mg	リン	72mg	137mg	リン	103mg	168mg	リン	107mg	172mg	リン	80mg	145mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん150g	天津飯の具	卵乳麦か	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g	えびカツ	麦え	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	麦	
		中華うま煮炒め	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	豚バラチンジャオ	麦か		ハンカスバ	乳麦		おろし大つゆ	麦	
		かぼちゃと豚肉の揚げ煮	麦		ジャガ芋の中華炒め	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		カボチャとひき肉のトマト煮込み	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
					春雨タンタン	麦				春雨としめじの炒め物	麦		豚肉ときのこのペロンチーノ	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	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	40.8g	93.6g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	25.9g	78.7g
ナトリウム	995mg	996mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	626mg	627mg	
カリウム	557mg	618mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	517mg	578mg	
リン	167mg	232mg	リン	136mg	201mg	リン	170mg	235mg	リン	146mg	211mg	リン	171mg	236mg	
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g			
	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦
		春雨と鶏肉の炒め煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		コーンソテー	乳麦		きんぴられんこん	麦
		菜の花のクリーム煮	乳麦		牛肉のきんぴら	麦		しめじのバター醤油バスタ	乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		野菜の味噌煮込み	麦
					大豆の肉じゃが煮	乳麦		けんちん煮	麦		切干大根のコンソメ炒め	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	366kcal	609kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	41.1g	93.9g
ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	850mg	851mg	
カリウム	494mg	555mg	カリウム	689mg	750mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	662mg	723mg	
リン	168mg	233mg	リン	192mg	257mg	リン	152mg	217mg	リン	178mg	243mg	リン	183mg	248mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦
		春雨と鶏肉の炒め煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		コーンソテー	乳麦		きんぴられんこん	麦
		菜の花のクリーム煮	乳麦		牛肉のきんぴら	麦		しめじのバター醤油バスタ	乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		野菜の味噌煮込み	麦
					大豆の肉じゃが煮	乳麦		けんちん煮	麦		切干大根のコンソメ炒め	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	366kcal	609kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	850mg	851mg
カリウム	494mg	555mg	カリウム	689mg	750mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	662mg	723mg	
リン	168mg	233mg	リン	192mg	257mg	リン	152mg	217mg	リン	178mg	243mg	リン	183mg	248mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦
		春雨と鶏肉の炒め煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		コーンソテー	乳麦		きんぴられんこん	麦
		菜の花のクリーム煮	乳麦		牛肉のきんぴら	麦		しめじのバター醤油バスタ	乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		野菜の味噌煮込み	麦
					大豆の肉じゃが煮	乳麦		けんちん煮	麦		切干大根のコンソメ炒め	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	97.6g	256.0g
	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1839mg	1842mg
カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1596mg	1779mg	
リン	438mg	633mg	リン	400mg	595mg	リン	425mg	620mg	リン	431mg	626mg	リン	434mg	629mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦
		春雨と鶏肉の炒め煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		コーンソテー	乳麦		きんぴられんこん	麦
		菜の花のクリーム煮	乳麦		牛肉のきんぴら	麦		しめじのバター醤油バスタ	乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		野菜の味噌煮込み	麦
					大豆の肉じゃが煮	乳麦		けんちん煮	麦		切干大根のコンソメ炒め	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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	112.8g	271.2g
	ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1840mg	1843mg
カリウム	1726mg	1909mg	カリウム	1577mg	1760mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1653mg	1836mg	
リン	441mg	636mg	リン	407mg	602mg	リン	431mg	626mg	リン	438mg	633mg	リン	437mg	632mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

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。



このマークが目印



- 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