

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵					
	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	コンニャクのおおき炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦					
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	170kcal	460kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	12.1g	12.8g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	14.2g	77.1g
ナトリウム	362mg	363mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	543mg	544mg	
カリウム	503mg	575mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	405mg	477mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	615mg	687mg	
リン	115mg	192mg	リン	101mg	178mg	リン	153mg	230mg	リン	127mg	204mg	リン	183mg	260mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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						
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレーの畜田揚	麦	鶏のいそべ焼	麦					
	野菜かき揚げ	麦	ヒーマンのおかか和え		人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦					
	油揚げと菜の花の煮物	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と豚肉の煮ひたし	麦	春雨の五目炒め	卵乳麦					
			ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	麦					
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	734mg	735mg	
カリウム	540mg	612mg	カリウム	649mg	721mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	455mg	527mg	
リン	228mg	305mg	リン	211mg	288mg	リン	146mg	223mg	リン	231mg	308mg	リン	76mg	153mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(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						
	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とキャベツの塩おおか		白身フライ	麦					
	きのこソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	人参しりしり	麦	人参グラッセ	乳麦					
	麩とえのきのさっと煮	麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	きのこじゃが芋のアヒージョ		白菜のスープ煮	乳麦					
	スパゲティイタリアン	卵乳麦		野菜炒め	卵麦				カリフラワーの甘酢漬						
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g
脂質	21.0g	21.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	25.2g	25.9g	脂質	17.4g	18.1g	
炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	
ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	563mg	564mg	
カリウム	416mg	488mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	690mg	762mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	218mg	295mg	リン	208mg	285mg	リン	177mg	254mg	リン	188mg	265mg	リン	113mg	190mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とキャベツの塩おおか		白身フライ	麦					
	きのこソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	人参しりしり	麦	人参グラッセ	乳麦					
	麩とえのきのさっと煮	麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	きのこじゃが芋のアヒージョ		白菜のスープ煮	乳麦					
	スパゲティイタリアン	卵乳麦		野菜炒め	卵麦				カリフラワーの甘酢漬						
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	25.2g	25.9g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	
ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	563mg	564mg	
カリウム	416mg	488mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	690mg	762mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	218mg	295mg	リン	208mg	285mg	リン	177mg	254mg	リン	188mg	265mg	リン	113mg	190mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵					
	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	コンニャクのおおき炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦					
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	48.6g	237.3g	炭水化物	55.2g	243.9g
ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
カリウム	1459mg	1675mg	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1496mg	1712mg	
リン	561mg	792mg	リン	520mg	751mg	リン	476mg	707mg	リン	546mg	777mg	リン	372mg	603mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
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						
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵					
	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	コンニャクのおおき炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦					
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	98.1g	286.8g	炭水化物	71.6g	260.3g	炭水化物	86.1g	274.8g
ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	
カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1629mg	1845mg	カリウム	1616mg	1832mg	
リン	567mg	798mg	リン	534mg	765mg	リン	490mg	721mg	リン	558mg	789mg	リン	386mg	617mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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。