

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