

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)						
朝食	★ごはん180g	肉団子と白菜のとりみ煮	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	肉詰いなり煮					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根の柚香煮	大根の柚香煮	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	竹輪のごま炒め	麦落か	里芋のおろし煮	麦落か					
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	スープキャベツ	スープキャベツ	カリフラワーのピクルス		人参とさつま揚げの金平	卵乳麦	パンパンジーサラダ	卵乳麦					
	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	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	127kcal	417kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	4.6g	9.5g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	686mg	687mg
カリウム	272mg	344mg	カリウム	268mg	340mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	310mg	382mg	カリウム	552mg	624mg	
リン	114mg	191mg	リン	56mg	133mg	リン	148mg	225mg	リン	87mg	164mg	リン	168mg	245mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	鯖のごま醤油焼	★ごはん180g	豚肉とかぶの生姜煮	★ごはん180g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん180g	鶏のごまタレ煮	★ごはん180g	ホッケの磯辺焼					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	人参のレモン煮	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	オニオンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	平さやいんげん	麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	五色煮豆	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	旨みチンゲン菜	乳麦か			野菜かき揚げ	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦					
	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	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	355kcal	645kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	17.3g	80.2g
ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	349mg	350mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	631mg	703mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	440mg	512mg	
リン	233mg	310mg	リン	165mg	242mg	リン	158mg	235mg	リン	216mg	293mg	リン	207mg	284mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ	★ごはん180g	カレーのスパイス揚	★ごはん180g	塩ダレポーク	★ごはん180g	赤魚の酒粕焼	★ごはん180g	ヤンニョムチキン風					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのベベロンチーノ	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	キャベツソテー	麦	人参グラッセ	乳麦					
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	豚すき	麦	ブロッコリーのベベロンチーノ	卵乳麦					
	春雨の中華和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦			ナスの油炒め	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦					
	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	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	370kcal	660kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	21.1g	26.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	
ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	836mg	837mg	
カリウム	348mg	420mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	450mg	522mg	
リン	165mg	242mg	リン	236mg	313mg	リン	197mg	274mg	リン	176mg	253mg	リン	179mg	256mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g	肉団子と白菜のとりみ煮	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	肉詰いなり煮					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根の柚香煮	大根の柚香煮	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	竹輪のごま炒め	麦落か	里芋のおろし煮	麦落か					
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	スープキャベツ	スープキャベツ	カリフラワーのピクルス		人参とさつま揚げの金平	卵乳麦	パンパンジーサラダ	卵乳麦					
	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	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	755kcal	1625kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	41.1g	43.2g
	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	67.1g	255.8g	炭水化物	55.1g	243.8g
	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1701mg	1704mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
カリウム	1251mg	1467mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1531mg	1747mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1442mg	1658mg	
リン	512mg	743mg	リン	457mg	688mg	リン	503mg	734mg	リン	479mg	710mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計	★ごはん180g	肉団子と白菜のとりみ煮	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	肉詰いなり煮					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根の柚香煮	大根の柚香煮	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	竹輪のごま炒め	麦落か	里芋のおろし煮	麦落か					
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	スープキャベツ	スープキャベツ	カリフラワーのピクルス		人参とさつま揚げの金平	卵乳麦	パンパンジーサラダ	卵乳麦					
	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	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	87.8g	276.5g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	86.0g	274.7g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1703mg	1706mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
カリウム	1365mg	1581mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1562mg	1778mg	
リン	518mg	749mg	リン	471mg	702mg	リン	509mg	740mg	リン	491mg	722mg	リン	568mg	799mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。