

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 白菜の煮ひたし 和風サラダ			
	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	205kcal	495kcal	199kcal	489kcal	256kcal	546kcal	254kcal	544kcal	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	8.8g	13.7g	10.5g	15.4g	11.8g	16.7g	8.2g	13.1g	
	脂質	13.4g	14.1g	11.5g	12.2g	17.9g	18.6g	13.9g	14.6g	9.0g	9.7g	
	炭水化物	10.9g	73.8g	15.3g	78.2g	12.2g	75.1g	21.7g	84.6g	12.9g	75.8g	
	ナトリウム	593mg	594mg	628mg	629mg	632mg	633mg	677mg	678mg	619mg	620mg	
	カリウム	260mg	332mg	476mg	548mg	394mg	466mg	425mg	497mg	549mg	621mg	
	リン	139mg	216mg	150mg	227mg	148mg	225mg	151mg	228mg	125mg	202mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豆腐のかに風あんかけ イカのトマトマリネ			
	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	302kcal	592kcal	284kcal	574kcal	255kcal	545kcal	280kcal	570kcal	289kcal	579kcal	
	たんぱく質	9.6g	14.5g	18.1g	23.0g	16.8g	21.7g	16.5g	21.4g	13.5g	18.4g	
	脂質	8.9g	9.6g	14.8g	15.5g	10.5g	11.2g	16.7g	17.4g	14.6g	15.3g	
	炭水化物	47.7g	110.6g	19.0g	81.9g	23.6g	86.5g	16.0g	78.9g	25.1g	88.0g	
	ナトリウム	774mg	775mg	716mg	717mg	631mg	632mg	714mg	715mg	648mg	649mg	
	カリウム	504mg	576mg	605mg	677mg	606mg	678mg	454mg	526mg	371mg	443mg	
	リン	152mg	229mg	227mg	304mg	192mg	269mg	178mg	255mg	180mg	257mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさと煮 カボチャとハムのサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
	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	327kcal	617kcal	346kcal	636kcal	326kcal	616kcal	290kcal	580kcal	304kcal	594kcal	
	たんぱく質	19.3g	24.2g	13.8g	18.7g	11.4g	16.3g	12.8g	17.7g	17.5g	22.4g	
	脂質	19.9g	20.6g	21.3g	22.0g	18.7g	19.4g	16.1g	16.8g	17.9g	18.6g	
	炭水化物	16.9g	79.8g	24.4g	87.3g	27.1g	90.0g	23.6g	86.5g	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	635mg	636mg	683mg	684mg	872mg	873mg	614mg	615mg	611mg	612mg	
	カリウム	741mg	813mg	451mg	523mg	542mg	614mg	533mg	605mg	536mg	608mg	
	リン	247mg	324mg	188mg	265mg	146mg	223mg	155mg	232mg	204mg	281mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
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	834kcal	1704kcal	829kcal	1699kcal	837kcal	1707kcal	824kcal	1694kcal	759kcal	1629kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g	40.7g	55.4g	38.7g	53.4g	41.1g	55.8g	39.2g	53.9g	
	脂質	42.2g	44.3g	47.6g	49.7g	47.1g	49.2g	46.7g	48.8g	41.5g	43.6g	
	炭水化物	75.5g	264.2g	58.7g	247.4g	62.9g	251.6g	61.3g	250.0g	55.1g	243.8g	
	ナトリウム	2002mg	2005mg	2027mg	2030mg	2135mg	2138mg	2005mg	2008mg	1878mg	1881mg	
	カリウム	1505mg	1721mg	1532mg	1748mg	1542mg	1758mg	1412mg	1628mg	1456mg	1672mg	
	リン	538mg	769mg	565mg	796mg	486mg	717mg	484mg	715mg	509mg	740mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	4.8g	4.9g	
	合計	エネルギー	962kcal	1832kcal	957kcal	1827kcal	933kcal	1803kcal	950kcal	1820kcal	887kcal	1757kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	41.5g	56.2g	39.5g	54.2g	41.7g	56.4g	40.0g	54.7g	
脂質		42.4g	44.5g	47.8g	49.9g	47.3g	49.4g	46.9g	49.0g	41.7g	43.8g	
炭水化物		106.4g	295.1g	89.6g	278.3g	85.9g	274.6g	91.8g	280.5g	86.0g	274.7g	
ナトリウム		2008mg	2011mg	2033mg	2036mg	2141mg	2144mg	2007mg	2010mg	1884mg	1887mg	
カリウム		1625mg	1841mg	1652mg	1868mg	1655mg	1871mg	1526mg	1742mg	1576mg	1792mg	
リン		552mg	783mg	579mg	810mg	498mg	729mg	490mg	721mg	523mg	754mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	4.8g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	962kcal	1832kcal	957kcal	1827kcal	933kcal	1803kcal	950kcal	1820kcal	887kcal	1757kcal
		たんぱく質	39.7g	54.4g	41.5g	56.2g	39.5g	54.2g	41.7g	56.4g	40.0g	54.7g
	脂質	42.4g	44.5g	47.8g	49.9g	47.3g	49.4g	46.9g	49.0g	41.7g	43.8g	
	炭水化物	106.4g	295.1g	89.6g	278.3g	85.9g	274.6g	91.8g	280.5g	86.0g	274.7g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	2033mg	2036mg	2141mg	2144mg	2007mg	2010mg	1884mg	1887mg	
	カリウム	1625mg	1841mg	1652mg	1868mg	1655mg	1871mg	1526mg	1742mg	1576mg	1792mg	
	リン	552mg	783mg	579mg	810mg	498mg	729mg	490mg	721mg	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	4.8g	4.9g	

※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。