

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月25日(月)		12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29日(金)				
朝食	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとりみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物			
	卵	カリフラワーの煮物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	キャベツとウインナーのソテー	卵	キャベツとウインナーのソテー	卵	野菜のブラウンソース煮込み			
	卵	油揚げの玉子とし	卵	じゃが芋の中華風サラダ	卵	中華キャベツ	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	カリフラワーのピクルス			
	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	166kcal	456kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	164kcal	454kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	6.2g	11.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g	
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	9.4g	10.1g	
	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	11.8g	74.7g	
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	588mg	589mg	
	カリウム	264mg	336mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム	382mg	454mg	
リン	114mg	191mg	リン	137mg	214mg	リン	85mg	162mg	リン	118mg	195mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	身魚の唐揚げ			
	麦	キャベツソテー	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	スパンソテー	麦	オニオンソテー			
	麦	大豆と人参の煮物	麦	豆腐のかに風あかけ	麦	きんぴられんこん	麦	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め			
	卵	春雨の五目炒め	卵		卵	バジルポテトチキン	卵	大根の甘酢漬	卵	大根と露の出汁煮			
	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	266kcal	556kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	
	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	9.8g	14.7g	
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.6g	13.3g	
	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	36.8g	99.7g	
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	522mg	523mg	
カリウム	747mg	819mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	450mg	522mg		
リン	263mg	340mg	リン	171mg	248mg	リン	199mg	276mg	リン	132mg	209mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g				
	★ごはん180g	豚はら肉炒め	★ごはん180g	まぐろカツ	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	★ごはん180g	プリの西京焼	★ごはん180g	鶏の甘酢煮			
	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参グラッセ	麦	チンゲン菜ソテー			
	麦	人参しりしり	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮			
	卵		卵	マカロニと法蓮草のソテー	卵	なすの中華風南蛮漬	卵	牛肉とひじきの炒め煮	卵	中華うま煮炒め			
	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	344kcal	634kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	14.6g	15.3g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	15.6g	78.5g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	726mg	727mg		
カリウム	595mg	667mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	719mg	791mg	カリウム	530mg	602mg		
リン	199mg	276mg	リン	176mg	253mg	リン	122mg	199mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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	776kcal	1646kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	755kcal	1625kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.5g	44.6g	
	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	64.2g	252.9g	
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	
	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1362mg	1578mg	
	リン	576mg	807mg	リン	484mg	715mg	リン	406mg	637mg	リン	428mg	659mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
たんぱく質		44.0g	58.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	
脂質		41.7g	43.8g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.7g	44.8g	
炭水化物		86.0g	274.7g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	95.1g	283.8g	
ナトリウム		1809mg	1812mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	
カリウム		1726mg	1942mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1482mg	1698mg	
リン		590mg	821mg	リン	496mg	727mg	リン	412mg	643mg	リン	442mg	673mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
		たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	41.7g	43.8g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.7g	44.8g	
	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	95.1g	283.8g	
	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	
	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1482mg	1698mg	
	リン	590mg	821mg	リン	496mg	727mg	リン	412mg	643mg	リン	442mg	673mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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

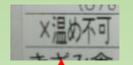


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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

- 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。