

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)				
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん180g 干草焼き		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物				
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		鶏肉の青じそ南蛮		鶏肉と春雨の中華煮		里芋のそぼろ煮				
	人参のおかかサラダ		切干大根のコンソメ炒め		切干と人参のハリハリ		コンニャクのおおき炒め		人参しりしり				
	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	155kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.7g	10.4g	
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	17.6g	80.5g	
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	444mg	445mg	
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	563mg	635mg	
リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	120mg	197mg	リン	160mg	237mg		
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	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き		★ごはん180g 肉丼の具		★ごはん180g ブリの磯辺焼				
	特製デミグラスソース		ふきのきんぴら		オクラのペロンチーノ		高野豆腐の味噌煮		人参クラッセ				
	人参クラッセ		ナスの油炒め		キャベツの和風カレー煮		キャベツとザーサイ炒め		高菜と大根の煮物				
	豚肉と厚揚げの煮物		竹輪のごま炒め		カリフラワーの塩炒め				キャベツのミモザサラダ				
	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	359kcal	649kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.3g	16.0g	
	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	
	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	765mg	766mg	
カリウム	501mg	573mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	515mg	587mg		
リン	184mg	261mg	リン	212mg	289mg	リン	97mg	174mg	リン	168mg	245mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風		★ごはん180g 赤魚のおろし煮		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース				
	ひじきとベーコンの煮物		法蓮草の煮ひたし		ジャガ芋の洋風あんかけ		五色煮豆		揚げ茄子と玉ねぎの煮物				
	豚肉ときくらげの卵炒め		豚すき		しめじのバター醤油パスタ		なすの中華風南蛮漬け		人参とさつま揚げの金平				
	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	254kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.8g	18.5g	
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	31.1g	94.0g	炭水化物	16.9g	79.8g	
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	579mg	580mg	
カリウム	380mg	452mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	589mg	661mg		
リン	172mg	249mg	リン	267mg	344mg	リン	169mg	246mg	リン	202mg	279mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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		
	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.7g	43.8g	
	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	68.0g	256.7g	炭水化物	59.0g	247.7g	
	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1293mg	1509mg	
	リン	497mg	728mg	リン	613mg	844mg	リン	386mg	617mg	リン	500mg	731mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質		41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.9g	44.0g	
炭水化物		90.5g	279.2g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.9g	278.6g	
ナトリウム		2297mg	2300mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	
カリウム		1557mg	1773mg	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1721mg	1937mg	カリウム	1413mg	1629mg	
リン		511mg	742mg	リン	619mg	850mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
		たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.9g	44.0g	
	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.9g	278.6g	
	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	
	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1721mg	1937mg	カリウム	1413mg	1629mg	
	リン	511mg	742mg	リン	619mg	850mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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。

※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。