

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

12月1日(月)				12月2日(火)				12月3日(水)				12月4日(木)				12月5日(金)								
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンフ			卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 切干大根のカレー きんぴら ごぼうのおかかマヨサラダ			卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え			乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 麩と若芽のみぞれ煮 和風マヨネーズ和え			麦 麦 卵麦				
	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	295kcal	538kcal	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g
	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g			
	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g			
	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g			
	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g			
	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g			
	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	ナトリウム	549mg	550mg	カリウム	574mg	635mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.4g	1.4g			
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ			卵乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え			麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー 麩の野菜あんかけ 春雨フルーツサラダ			麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ			麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ 春雨タンタン ごま風味炒め			麦 麦 麦				
	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	324kcal	567kcal	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g
	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g			
	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g			
	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g			
	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g			
	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g			
	たんぱく質	9.4g	13.5g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	ナトリウム	872mg	873mg	カリウム	265mg	326mg	リン	103mg	168mg	食塩相当量	2.2g	2.2g			
間食	◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎バナナ(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g											
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ			麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g フリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ			乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スバ			乳麦 麦 卵乳麦				
	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	340kcal	583kcal	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g
	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	16.0g	68.8g	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	431mg	492mg	リン	124mg	189mg	食塩相当量	2.0g	2.0g			
合計	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	959kcal	1688kcal	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	53.6g	55.4g	炭水化物	91.0g	249.4g	ナトリウム	2206mg	2209mg	カリウム	1270mg	1453mg	リン	345mg	540mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
合計(間食込)	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	1023kcal	1752kcal	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	食塩相当量	5.6g	5.6g			
	たんぱく質	27.5g	39.8g	脂質	53.7g	55.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	ナトリウム	2209mg	2212mg	カリウム	1330mg	1513mg	リン	352mg	547mg	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

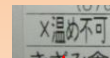


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。