

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)				
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	大根と鶏肉の味噌煮	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	鶏肉と高菜の炒め物	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め			
	里芋と小松菜のとろみ煮	ホワイトソース	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ			
	なすの中華風南蛮漬	白菜と豚肉の煮ひたし	中華キャベツ	中華キャベツ	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン			
	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	228kcal	518kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg		
カリウム	449mg	521mg	カリウム	315mg	378mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg		
リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	揚げ豆腐の挽肉あん	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉とザーサイの中華玉子炒め	鶏肉とザーサイの中華玉子炒め	自身魚のムニエル	自身魚のムニエル	自身魚のムニエル	自身魚のムニエル	自身魚のムニエル	自身魚のムニエル			
	人参グラッセ	チンゲン菜ソテー	ひじきとアサリの煮物	ひじきとアサリの煮物	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)			
	蒸し鶏と春雨の炒め物	ひとくちがんと煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮			
	ブロッコリーのペペロンチーノ	大根とツナのおさびマヨネーズ和え			わかめとパプリカの和え物	わかめとパプリカの和え物	わかめとパプリカの和え物	わかめとパプリカの和え物	わかめとパプリカの和え物	わかめとパプリカの和え物			
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.3g	16.0g	
炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	7.4g	70.3g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.6g	91.5g		
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	645mg	646mg		
カリウム	566mg	638mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	508mg	580mg		
リン	203mg	280mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	リン	231mg	308mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g			
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	シイラ照焼	豚肉まきのコンソメスープ	サウラの味噌煮	サウラの味噌煮	煮込みタンドリーチキン	煮込みタンドリーチキン	煮込みタンドリーチキン	煮込みタンドリーチキン	煮込みタンドリーチキン	煮込みタンドリーチキン			
	コーンソテー	麻婆大豆	菜の花	菜の花	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー			
	揚げじゃがの煮ころがし	青のりポテトサラダ	人参しりしり	人参しりしり	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物			
	マカロニサラダ	ブレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ			
	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	326kcal	616kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g		
炭水化物	31.6g	94.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g		
ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg		
カリウム	641mg	713mg	カリウム	760mg	832mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg		
リン	196mg	273mg	リン	218mg	295mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼			
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ			
	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん	揚げ豆腐の挽肉あん			
	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリーのペペロンチーノ			
	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	326kcal	616kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	
炭水化物	31.6g	94.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g		
ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg		
カリウム	641mg	713mg	カリウム	760mg	832mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg		
リン	196mg	273mg	リン	218mg	295mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	42.0g	44.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g	
	炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	42.7g	231.4g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.9g	260.6g	
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1798mg	1801mg	
	カリウム	1656mg	1872mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1657mg	1873mg	
	リン	511mg	742mg	リン	515mg	746mg	リン	493mg	724mg	リン	527mg	758mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質	42.2g	44.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.6g	43.7g		
炭水化物	104.1g	292.8g	炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.4g	291.1g		
ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1800mg	1803mg		
カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1771mg	1987mg		
リン	525mg	756mg	リン	521mg	752mg	リン	507mg	738mg	リン	533mg	764mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g		

## 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。