

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)							
朝食	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物						
	キャベツとウインナーのソテー	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	大豆と人参の煮物	鶏のたまごの味噌煮	卵	高野豆腐の味噌煮	鶏とえのきのさっと煮	卵						
	春雨ちゃんぽん	卵	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵	葉の花としめじの和え物	ポテトマザラダ	卵	ポテトマザラダ	カリフラワーの甘酢漬	卵						
	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	188kcal	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.9g	9.6g	
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg	
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	471mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	128mg	205mg	リン	159mg	236mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g		
昼食	★ごはん180g	鶏のバジルオーブン焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マニボナす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼						
	オニオンソテー	卵	トマトソース	卵	鶏ごぼう	卵	チンゲン菜とビーマンのソテー	卵	人参グラッセ	卵						
	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	スニブキャベツ	卵	切干大根煮	卵	ぜんまいとミンチの煮物	卵	ナスの油炒め	卵						
	法蓮草のごま和え	卵	ビーマンと人参のツナ和え	卵		卵	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵	マリネサラダ	卵						
	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	310kcal	600kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	730mg	800mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	480mg	552mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	530mg	602mg		
リン	201mg	278mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物	卵	うま塩キャベツ	卵	ミックソテー	卵	きのこソテー	卵	オクラのペペロンチーノ	卵						
	切干大根のパンパン汁	卵	竹輪の五色きんぴら	卵	小松菜と豚肉の炒め物	卵	油揚げと菜の花の煮物	卵	豚肉とふきの炒め煮	卵						
		卵	パスタのサラダ	卵	中華サラダ	卵	マカロニマリネサラダ	卵	菜の花のツナごま和え	卵						
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg		
カリウム	695mg	767mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg		
リン	234mg	311mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物	卵	うま塩キャベツ	卵	ミックソテー	卵	きのこソテー	卵	オクラのペペロンチーノ	卵						
	切干大根のパンパン汁	卵	竹輪の五色きんぴら	卵	小松菜と豚肉の炒め物	卵	油揚げと菜の花の煮物	卵	豚肉とふきの炒め煮	卵						
		卵	パスタのサラダ	卵	中華サラダ	卵	マカロニマリネサラダ	卵	菜の花のツナごま和え	卵						
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	695mg	767mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg		
リン	234mg	311mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g	
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.2g	243.9g	
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1218mg	1434mg	カリウム	1553mg	1769mg	
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	449mg	680mg	リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.5g	47.6g		
炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	86.1g	274.8g		
ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1844mg	1847mg		
カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1332mg	1548mg	カリウム	1673mg	1889mg		
リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	455mg	686mg	リン	532mg	763mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g		

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り付けます。

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、よりきれいに盛り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。