

（たんばく60g管理食） 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとザーサイ炒め トマトマッシュポテト			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ			★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 ジャガ芋の中華炒め			
		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	247kcal	537kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.7g	12.6g	
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	6.9g	7.6g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	623mg	624mg	
	カリウム	425mg	497mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	431mg	503mg	
	リン	92mg	169mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	161mg	244mg	リン	93mg	170mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ ツナのマヨパスタ			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアータ			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー けんちん煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			
		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	337kcal	627kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	4.6g	15.3g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	21.8g	22.5g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.4g	82.3g	
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	594mg	595mg	
	カリウム	413mg	485mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	540mg	612mg	
	リン	166mg	243mg	リン	181mg	258mg	リン	127mg	204mg	リン	211mg	288mg	リン	89mg	166mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 春雨と挽肉の炒め物 きのこ油揚げの甘辛炒め			★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のパジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け			★ごはん180g フリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 鶏のごまだれ煮 人参グーラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ パスタ 大豆と人参の煮物 春雨のおかかマヨ炒め			
		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	269kcal	559kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	31.3g	94.2g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	706mg	707mg	
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	682mg	734mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	658mg	730mg	
	リン	240mg	317mg	リン	128mg	205mg	リン	168mg	245mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	853kcal	1723kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.6g	45.7g	
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	67.8g	256.5g	
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	
	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1573mg	1753mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1629mg	1845mg	
	リン	498mg	729mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		46.2g	48.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.8g	45.9g	
炭水化物		96.9g	285.6g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	99.4g	288.1g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	98.7g	287.4g	
ナトリウム		1838mg	1841mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	
カリウム		1389mg	1605mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1749mg	1965mg	
リン		504mg	735mg	リン	419mg	650mg	リン	474mg	705mg	リン	554mg	785mg	リン	404mg	635mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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



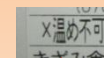
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。