（たんぱく60g管理食）週間献立表

	9月21日（月）		9月22日（火）			9月23日（水）			9月24日（木）			9月25日（金）		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		鶏肉と野菜の塩麹炒め			肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		千草焼き	卵	
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		バジルポテトチキン	卵乳麦		和風サラダ	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	232kcal	522kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	173kcal	463kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	224mg	296mg
	リン	79mg	156mg	リン	119mg	196mg	リン	125mg	202mg	リン	110mg	187mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼			カレイのスパイス獺	麦		豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦		白身魚のムニエル	麦		鶏の柚子胡椒焼	麦	
	人参グラッセ	乳麦		ビーマンソテー	卵乳麦		苔菜の中華そぼろ煮	乳麦落		タルタルソース（小袋）	卵麦		人参グラッセ	乳麦	
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦		大根の柚香煮	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		春雨と鶏肉の炒め煮	麦		里芋のそぼろ煮	乳麦	
	たたきごぼう	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦					若芽と油揚げのおひたし	麦		春雨の中華和え	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ホッケの磯辺焼	麦		豚ロースの玉ねぎソース	麦		サワラの幽庵焼	麦		煮込みタンドリーチキン	卵		鯖のトマトバジルソース	麦	
	インゲンソテー	乳麦		揚げと人参の煮びたし	麦		菜の花			チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		塩ゆでアスパラ		
	切干大根の韓国風炒め	麦		若芽の酢味噌和え			洋風肉じゃが煮	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		高菜と大根の煮物	麦	
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦					フレンチマカロニ	卵乳麦		切干と人参のハリハリ	麦		中華キャベツ	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	790kcal	1660kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1112mg	1328mg
	リン	398mg	629mg	リン	484mg	715mg	リン	490mg	721mg	リン	558mg	789mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	79.3g	268.0g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.8g	264.5g
	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1232mg	1448mg
	リン	412mg	643mg	リン	496mg	727mg	リン	504mg	735mg	リン	564mg	795mg	リン	408mg	639mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

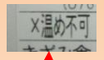
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。