（たんぱく60g管理食）週間献立表

	10月26日（月）			10月27日（火）			10月28日（水）			10月29日（木）			10月30日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ豆腐のとろろがけ		麦	鶏ごぼう		麦	目玉焼き		卵	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	高菜と大根の煮物		麦	チキンアラビアータ		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦
	オクラと卵のあっさり和え		卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ		卵麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	白菜と昆布のナムル			ひじきのごまマヨ和え		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	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	203kcal	493kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	6.6g	11.5g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	265mg	337mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	95mg	172mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	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		
	鯖の照焼		麦	豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚の梅タレがけ		麦	鶏肉の酒粕焼			アジの磯辺焼		麦
	キャベツソテー		乳麦	春雨のおかかマヨ炒め		卵麦	ミックスソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	塩ゆでアスパラ		
	揚ナスの煮物		麦	五目野菜の甘酢和え		麦	ナスの挽肉炒め		乳麦	キャベツの土佐煮		麦	大豆と人参の煮物		麦
	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦				じゃがいもののり塩炒め		乳	マカロニサラダ		卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ		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	272kcal	562kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	354mg	426mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg
	リン	85mg	162mg	リン	158mg	235mg	リン	221mg	298mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉野菜炒め		麦	お魚サンキ		卵麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	カレイの竜田揚		麦	豚肉とキャベツの塩おかか		
	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	塩枝豆			菜の花			ふきのきんぴら		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	バンバンジーサラダ		乳麦	鶏肉と小松菜煮		麦	麩と若芽のみぞれ煮		麦	白花豆煮		麦	明太春雨サラダ		卵麦
				パインキャロットラペ			さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	ハムの和風サラダ		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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g	19.9g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	551mg	623mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	212mg	289mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	766kcal	1636kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	49.4g	51.5g
	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	42.0g	230.7g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
	カリウム	1249mg	1465mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1581mg	1797mg
	リン	417mg	648mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	433mg	664mg	リン	545mg	776mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	49.6g	51.7g
	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	72.5g	261.2g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1695mg	1911mg
	リン	431mg	662mg	リン	521mg	752mg	リン	535mg	766mg	リン	445mg	676mg	リン	551mg	782mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

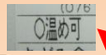
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

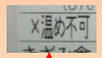
お食事の作り方

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。