

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)	
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	自玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	肉詰いなりに煮
	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	7.2g	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	9.1g
	脂質	13.9g	脂質	15.0g	脂質	13.9g	脂質	7.6g	脂質	7.8g
	炭水化物	15.3g	炭水化物	20.2g	炭水化物	15.1g	炭水化物	19.3g	炭水化物	20.2g
	ナトリウム	528mg	ナトリウム	333mg	ナトリウム	753mg	ナトリウム	620mg	ナトリウム	818mg
	カリウム	486mg	カリウム	383mg	カリウム	314mg	カリウム	582mg	カリウム	282mg
	リン	132mg	リン	144mg	リン	106mg	リン	159mg	リン	117mg
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	0.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.1g
	エネルギー	220kcal	エネルギー	244kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	181kcal	エネルギー	187kcal
	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
昼食	★ごはん180g	ギーマカレのルー	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め
	たんぱく質	17.3g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	11.7g
	脂質	11.9g	脂質	12.9g	脂質	17.2g	脂質	17.2g	脂質	20.2g
	炭水化物	27.1g	炭水化物	25.4g	炭水化物	18.4g	炭水化物	18.7g	炭水化物	14.5g
	ナトリウム	894mg	ナトリウム	775mg	ナトリウム	805mg	ナトリウム	658mg	ナトリウム	711mg
	カリウム	725mg	カリウム	633mg	カリウム	567mg	カリウム	560mg	カリウム	430mg
	リン	225mg	リン	185mg	リン	188mg	リン	221mg	リン	138mg
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g
	エネルギー	273kcal	エネルギー	278kcal	エネルギー	301kcal	エネルギー	303kcal	エネルギー	296kcal
	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
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g
	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼
	たんぱく質	12.9g	たんぱく質	15.3g	たんぱく質	14.8g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	18.1g
	脂質	21.4g	脂質	17.9g	脂質	15.2g	脂質	19.1g	脂質	17.6g
	炭水化物	15.4g	炭水化物	22.5g	炭水化物	20.7g	炭水化物	20.7g	炭水化物	15.7g
	ナトリウム	542mg	ナトリウム	838mg	ナトリウム	578mg	ナトリウム	721mg	ナトリウム	724mg
	カリウム	369mg	カリウム	628mg	カリウム	506mg	カリウム	481mg	カリウム	564mg
	リン	162mg	リン	211mg	リン	207mg	リン	172mg	リン	194mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g
	エネルギー	314kcal	エネルギー	315kcal	エネルギー	286kcal	エネルギー	306kcal	エネルギー	298kcal
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	
夕食	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼
	たんぱく質	12.9g	たんぱく質	15.3g	たんぱく質	14.8g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	18.1g
	脂質	21.4g	脂質	17.9g	脂質	15.2g	脂質	19.1g	脂質	17.6g
	炭水化物	15.4g	炭水化物	22.5g	炭水化物	20.7g	炭水化物	20.7g	炭水化物	15.7g
	ナトリウム	542mg	ナトリウム	838mg	ナトリウム	578mg	ナトリウム	721mg	ナトリウム	724mg
	カリウム	369mg	カリウム	628mg	カリウム	506mg	カリウム	481mg	カリウム	564mg
	リン	162mg	リン	211mg	リン	207mg	リン	172mg	リン	194mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g
	エネルギー	314kcal	エネルギー	315kcal	エネルギー	286kcal	エネルギー	306kcal	エネルギー	298kcal
	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
合計	エネルギー	807kcal	エネルギー	837kcal	エネルギー	797kcal	エネルギー	790kcal	エネルギー	781kcal
	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	40.4g	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	38.9g
	脂質	47.2g	脂質	45.8g	脂質	46.3g	脂質	43.9g	脂質	45.6g
	炭水化物	57.8g	炭水化物	68.1g	炭水化物	54.2g	炭水化物	58.7g	炭水化物	50.4g
	ナトリウム	1964mg	ナトリウム	1946mg	ナトリウム	2136mg	ナトリウム	1999mg	ナトリウム	2253mg
	カリウム	1580mg	カリウム	1644mg	カリウム	1387mg	カリウム	1623mg	カリウム	1276mg
	リン	519mg	リン	540mg	リン	501mg	リン	552mg	リン	449mg
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.7g
	エネルギー	935kcal	エネルギー	933kcal	エネルギー	923kcal	エネルギー	918kcal	エネルギー	907kcal
	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	41.0g	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	39.5g
脂質	47.4g	脂質	46.0g	脂質	46.5g	脂質	44.1g	脂質	45.8g	
炭水化物	88.7g	炭水化物	91.1g	炭水化物	84.7g	炭水化物	89.6g	炭水化物	80.9g	
ナトリウム	1970mg	ナトリウム	1952mg	ナトリウム	2138mg	ナトリウム	2005mg	ナトリウム	2255mg	
カリウム	1700mg	カリウム	1757mg	カリウム	1567mg	カリウム	1743mg	カリウム	1390mg	
リン	533mg	リン	552mg	リン	512mg	リン	566mg	リン	455mg	
食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.7g	

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。