

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマリナー風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツのミモザサラダ			
	エネルギー	184kcal	474kcal	201kcal	491kcal	211kcal	501kcal	155kcal	445kcal	232kcal	522kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.8g	10.6g	15.5g	10.9g	15.8g	9.4g	14.3g	9.3g	14.2g	
	脂質	11.5g	12.2g	12.4g	13.1g	10.3g	11.0g	6.4g	7.1g	14.0g	14.7g	
	炭水化物	10.5g	73.4g	11.6g	74.5g	18.8g	81.7g	15.6g	78.5g	16.7g	79.6g	
	ナトリウム	599mg	600mg	591mg	592mg	549mg	550mg	516mg	517mg	594mg	595mg	
	カリウム	525mg	597mg	411mg	583mg	411mg	483mg	397mg	469mg	415mg	487mg	
	リン	148mg	225mg	141mg	218mg	128mg	205mg	132mg	209mg	123mg	200mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g ポークチャップ 豚肉ときくらげの卵炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ フロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペロロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ		★ごはん180g 肉丼の具 ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ		
エネルギー		341kcal	631kcal	302kcal	592kcal	347kcal	637kcal	323kcal	613kcal	253kcal	543kcal	
たんぱく質		20.3g	25.2g	12.8g	17.7g	16.2g	21.1g	14.3g	19.2g	18.5g	23.4g	
脂質		19.4g	20.1g	20.0g	20.7g	21.7g	22.4g	21.3g	22.0g	13.9g	14.6g	
炭水化物		18.8g	81.7g	19.8g	82.7g	20.1g	83.0g	18.8g	81.7g	11.9g	74.8g	
ナトリウム		737mg	738mg	545mg	546mg	653mg	654mg	984mg	985mg	779mg	780mg	
カリウム		513mg	585mg	530mg	602mg	577mg	649mg	566mg	638mg	603mg	675mg	
リン		225mg	302mg	193mg	270mg	92mg	169mg	177mg	254mg	216mg	293mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.5g	2.5g	2.0g	2.0g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	エネルギー	231kcal	521kcal	272kcal	562kcal	270kcal	560kcal	317kcal	607kcal	278kcal	568kcal	
	たんぱく質	11.6g	16.5g	16.0g	20.9g	15.1g	20.0g	17.1g	22.0g	13.7g	18.6g	
	脂質	10.4g	11.1g	12.4g	13.1g	12.1g	13.4g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g	
	炭水化物	21.9g	84.8g	21.4g	84.3g	23.4g	86.3g	28.6g	91.5g	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	859mg	860mg	735mg	736mg	735mg	736mg	651mg	652mg	544mg	545mg	
	カリウム	367mg	439mg	486mg	558mg	482mg	554mg	474mg	546mg	521mg	593mg	
	リン	152mg	229mg	206mg	283mg	170mg	247mg	193mg	270mg	236mg	313mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
	夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g 豚とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
エネルギー		231kcal	521kcal	272kcal	562kcal	270kcal	560kcal	317kcal	607kcal	278kcal	568kcal	
たんぱく質		11.6g	16.5g	16.0g	20.9g	15.1g	20.0g	17.1g	22.0g	13.7g	18.6g	
脂質		10.4g	11.1g	12.4g	13.1g	12.1g	13.4g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g	
炭水化物		21.9g	84.8g	21.4g	84.3g	23.4g	86.3g	28.6g	91.5g	15.3g	78.2g	
ナトリウム		859mg	860mg	735mg	736mg	735mg	736mg	651mg	652mg	544mg	545mg	
カリウム		367mg	439mg	486mg	558mg	482mg	554mg	474mg	546mg	521mg	593mg	
リン		152mg	229mg	206mg	283mg	170mg	247mg	193mg	270mg	236mg	313mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
合計		エネルギー	756kcal	1626kcal	775kcal	1645kcal	828kcal	1698kcal	795kcal	1665kcal	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	42.8g	57.5g	39.4g	54.1g	42.2g	56.9g	40.8g	55.5g	41.5g	56.2g	
	脂質	41.3g	43.4g	44.8g	46.9g	44.7g	46.8g	42.2g	44.3g	46.4g	48.5g	
	炭水化物	51.2g	239.9g	52.8g	241.5g	62.3g	251.0g	63.0g	251.7g	43.9g	232.6g	
	ナトリウム	2195mg	2198mg	1871mg	1874mg	1937mg	1940mg	2151mg	2154mg	1917mg	1920mg	
	カリウム	1405mg	1621mg	1527mg	1743mg	1470mg	1686mg	1437mg	1653mg	1539mg	1755mg	
	リン	525mg	756mg	540mg	771mg	390mg	621mg	502mg	733mg	575mg	806mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	901kcal	1771kcal	924kcal	1794kcal	923kcal	1793kcal	889kcal	1759kcal
		たんぱく質	43.6g	58.3g	40.0g	54.7g	43.0g	57.7g	41.6g	56.3g	42.1g	56.8g
脂質		41.5g	43.6g	45.0g	47.1g	44.9g	47.0g	42.4g	44.5g	46.6g	48.7g	
炭水化物		82.1g	270.8g	83.3g	272.0g	85.3g	274.0g	83.9g	282.6g	74.4g	263.1g	
ナトリウム		2201mg	2204mg	1873mg	1876mg	1943mg	1946mg	2157mg	2160mg	1919mg	1922mg	
カリウム		1525mg	1741mg	1641mg	1857mg	1583mg	1799mg	1557mg	1773mg	1653mg	1869mg	
リン		539mg	770mg	546mg	777mg	402mg	633mg	516mg	747mg	581mg	812mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	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

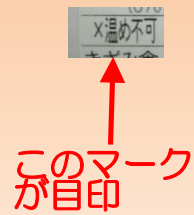


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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。