

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)						
朝食	★ごはん180g	肉団子と白菜のどろみ煮	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮					
	卵乳麦	小麦	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵乳麦	ひじきとペーコンの煮物	卵乳麦	しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ					
	小麦	イガのトマトマリネ	小麦	若芽の酢味噌和え	小麦	中華キャベツ	小麦	法蓮草のおひだし	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ					
	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	133kcal	423kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	8.0g	12.9g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	398mg	470mg
リン	139mg	216mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	100mg	177mg	リン	102mg	179mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	チキンのオムスターマヨ	★ごはん180g	カレイのスライス湯	★ごはん180g	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	★ごはん180g	赤魚の酒粕焼	★ごはん180g	鶏の幽庵焼き					
	卵乳麦	小麦	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	卵乳麦	ふきのきんぴら	卵乳麦	人参グラッセ					
	小麦	法蓮草と油揚げの煮物	小麦	大根の柚香煮	小麦	えのきのきんぴら	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	豚肉と大根の煮物					
	卵乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と昆布のナムル	卵乳麦		卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのペペロンチーノ					
	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	268kcal	558kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	633mg	634mg
カリウム	320mg	392mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	460mg	532mg	
リン	162mg	239mg	リン	177mg	254mg	リン	212mg	289mg	リン	163mg	240mg	リン	183mg	260mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
間食	◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	鯖のごま醤油焼	★ごはん180g	豚肉とかぶの生姜煮	★ごはん180g	ザラメの蒸し煮	★ごはん180g	鶏のごまだし煮	★ごはん180g	ホッパの磯辺焼					
	小麦	塩枝豆	小麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	小麦	ピーマンソテー	小麦	塩ゆでアスパラ	小麦	平さやいんげん					
	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬	卵乳麦	ひとくちがんも煮	卵乳麦	五色煮豆	卵乳麦	豚バラのすき焼き煮					
	小麦	キャベツの白ドレ和え	小麦		小麦	ブレンチマカロニ	小麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	小麦	玉子スパサラダ					
	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	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.2g	80.1g
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	664mg	665mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	432mg	504mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	190mg	267mg	リン	195mg	272mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	鯖のごま醤油焼	★ごはん180g	豚肉とかぶの生姜煮	★ごはん180g	ザラメの蒸し煮	★ごはん180g	鶏のごまだし煮	★ごはん180g	ホッパの磯辺焼					
	小麦	塩枝豆	小麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	小麦	ピーマンソテー	小麦	塩ゆでアスパラ	小麦	平さやいんげん					
	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬	卵乳麦	ひとくちがんも煮	卵乳麦	五色煮豆	卵乳麦	豚バラのすき焼き煮					
	小麦	キャベツの白ドレ和え	小麦		小麦	ブレンチマカロニ	小麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	小麦	玉子スパサラダ					
	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	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	664mg	665mg
カリウム	572mg	644mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	432mg	504mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	190mg	267mg	リン	195mg	272mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	758kcal	1628kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	45.8g	234.5g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	41.9g	230.6g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.0g	236.7g
	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1795mg	1798mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1299mg	1515mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1290mg	1506mg
	リン	532mg	763mg	リン	482mg	713mg	リン	542mg	773mg	リン	458mg	689mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	896kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g
脂質		46.3g	48.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.5g	45.6g
炭水化物		76.3g	265.0g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	86.2g	274.9g	炭水化物	78.9g	267.6g
ナトリウム		2202mg	2205mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1801mg	1804mg
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1410mg	1626mg
リン		538mg	769mg	リン	496mg	727mg	リン	548mg	779mg	リン	470mg	701mg	リン	492mg	723mg
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g

## 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。

※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。