

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

|         | 11月25日(月)  |                  | 11月26日(火)  |                | 11月27日(水)   |             | 11月28日(木)   |                | 11月29日(金)  |                |         |          |        |         |          |
|---------|------------|------------------|------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|------------|----------------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g   | 豚肉のマヨマスタード炒め     | ★ごはん180g   | 豆腐ステーキ         | ★ごはん180g    | 豚肉とじめじの生姜炒め | ★ごはん180g    | えび団子とかぶの煮物     | ★ごはん180g   | 豚肉とぶきの炒め煮      |         |          |        |         |          |
|         | 卵麦         | 鶏肉と豆腐のうま煮        | 卵麦         | 蒸し鶏とザーサイの香味春雨  | 卵麦          | 鶏ごぼう        | 卵麦          | 高野豆腐の味噌煮       | 卵麦         | 麩とえのきのさっと煮     |         |          |        |         |          |
|         | 小麦         | ひじきとごぼうのナムル      | 小麦         | ポテトビーンズサラダ     | 小麦          | じゃが芋の中華風サラダ | 小麦          | ひじきのごまマヨ和え     | 小麦         | キャベツとウィンナーのソテー |         |          |        |         |          |
|         | 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      | 206kcal          | 496kcal    | エネルギー          | 241kcal     | 531kcal     | エネルギー       | 248kcal        | 538kcal    | エネルギー          | 188kcal | 478kcal  | エネルギー  | 172kcal | 462kcal  |
|         | たんぱく質      | 9.9g             | 14.8g      | たんぱく質          | 7.6g        | 12.5g       | たんぱく質       | 14.3g          | 19.2g      | たんぱく質          | 8.3g    | 13.2g    | たんぱく質  | 9.7g    | 14.6g    |
|         | 脂質         | 13.6g            | 14.3g      | 脂質             | 15.6g       | 16.3g       | 脂質          | 10.8g          | 11.5g      | 脂質             | 10.3g   | 11.0g    | 脂質     | 9.6g    | 10.3g    |
|         | 炭水化物       | 11.6g            | 74.5g      | 炭水化物           | 16.9g       | 79.8g       | 炭水化物        | 22.9g          | 85.8g      | 炭水化物           | 15.3g   | 78.2g    | 炭水化物   | 12.6g   | 75.5g    |
|         | ナトリウム      | 626mg            | 627mg      | ナトリウム          | 547mg       | 548mg       | ナトリウム       | 795mg          | 796mg      | ナトリウム          | 783mg   | 784mg    | ナトリウム  | 571mg   | 572mg    |
|         | カリウム       | 373mg            | 445mg      | カリウム           | 282mg       | 344mg       | カリウム        | 548mg          | 620mg      | カリウム           | 294mg   | 366mg    | カリウム   | 521mg   | 593mg    |
| リン      | 124mg      | 201mg            | リン         | 89mg           | 166mg       | リン          | 170mg       | 247mg          | リン         | 119mg          | 196mg   | リン       | 150mg  | 227mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g       | 1.6g             | 食塩相当量      | 1.4g           | 1.4g        | 食塩相当量       | 2.0g        | 2.0g           | 食塩相当量      | 2.0g           | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.5g   | 1.5g    |          |
| 昼食      | ★ごはん180g   | 鯖のバジルオーリーブ焼      | ★ごはん180g   | チキンピカタ         | ★ごはん180g    | マーボなす       | ★ごはん180g    | 鶏のマスタード焼き      | ★ごはん180g   | 赤魚のごま焼         |         |          |        |         |          |
|         | オニオンソテー    | 春雨の五目炒め          | オニオンソテー    | トマトソース         | オニオンソテー     | 切干大根煮       | オニオンソテー     | チンゲン菜とピーマンのソテー | オニオンソテー    | 人参グラッセ         |         |          |        |         |          |
|         | 卵麦         | 豚挽き肉と切干大根の煮物     | 卵麦         | 豚挽き肉と切干大根の煮物   | 卵麦          | 野菜サラダ       | 卵麦          | ぜんまいとミンチの煮物    | 卵麦         | 鶏肉と厚揚げの煮物      |         |          |        |         |          |
|         | 小麦         | イカと若芽の和え物        | 小麦         | さつま芋とツナの青じそサラダ | 小麦          | ドレッシング(小袋)  | 小麦          | マッシュサラダ        | 小麦         | コーンサラダ         |         |          |        |         |          |
|         | 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      | 312kcal          | 602kcal    | エネルギー          | 328kcal     | 618kcal     | エネルギー       | 282kcal        | 572kcal    | エネルギー          | 291kcal | 581kcal  | エネルギー  | 316kcal | 606kcal  |
|         | たんぱく質      | 16.3g            | 21.2g      | たんぱく質          | 12.8g       | 17.7g       | たんぱく質       | 8.3g           | 13.2g      | たんぱく質          | 13.9g   | 18.8g    | たんぱく質  | 17.5g   | 22.4g    |
|         | 脂質         | 19.0g            | 19.7g      | 脂質             | 19.2g       | 19.9g       | 脂質          | 20.4g          | 21.1g      | 脂質             | 19.2g   | 19.9g    | 脂質     | 18.1g   | 18.8g    |
|         | 炭水化物       | 18.2g            | 81.1g      | 炭水化物           | 24.9g       | 87.8g       | 炭水化物        | 18.0g          | 81.5g      | 炭水化物           | 14.7g   | 77.6g    | 炭水化物   | 19.6g   | 82.5g    |
|         | ナトリウム      | 661mg            | 662mg      | ナトリウム          | 707mg       | 708mg       | ナトリウム       | 783mg          | 783mg      | ナトリウム          | 538mg   | 539mg    | ナトリウム  | 630mg   | 631mg    |
| カリウム    | 424mg      | 496mg            | カリウム       | 509mg          | 581mg       | カリウム        | 419mg       | 491mg          | カリウム       | 534mg          | 606mg   | カリウム     | 547mg  | 619mg   |          |
| リン      | 236mg      | 313mg            | リン         | 151mg          | 228mg       | リン          | 124mg       | 201mg          | リン         | 143mg          | 220mg   | リン       | 204mg  | 281mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.7g       | 1.7g             | 食塩相当量      | 1.8g           | 1.8g        | 食塩相当量       | 2.0g        | 2.0g           | 食塩相当量      | 1.4g           | 1.4g    | 食塩相当量    | 1.6g   | 1.6g    |          |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g |                  | ◎黄桃(缶)150g |                | ◎みかん(缶)150g |             | ◎バナナ(缶)150g |                | ◎黄桃(缶)150g |                |         |          |        |         |          |
|         | ★ごはん180g   | 肉団子とさつま芋の黒煎あん    | ★ごはん180g   | アンの幽庵焼         | ★ごはん180g    | 鶏の酒蒸し煮      | ★ごはん180g    | ブリの塩焼          | ★ごはん180g   | メンチカツ          |         |          |        |         |          |
|         | 卵麦         | 大豆と椎茸の煮物         | 卵麦         | 人参のきんぴら        | 卵麦          | 菜の花         | 卵麦          | きのこソテー         | 卵麦         | スパソテー          |         |          |        |         |          |
|         | 小麦         | 法蓮草のごま和え         | 小麦         | 揚げナスの煮物        | 小麦          | 大豆と人参の煮物    | 小麦          | 油揚げと菜の花の煮物     | 小麦         | 白菜の煮ひだし        |         |          |        |         |          |
|         | 乳麦         | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 乳麦         | もずくとなめこの三杯酢    | 乳麦          | 卵麦          | 卵麦          | マカロニマリネサラダ     | 乳麦         | イカのトマトマリネ      |         |          |        |         |          |
|         | 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      | 313kcal          | 603kcal    | エネルギー          | 275kcal     | 565kcal     | エネルギー       | 255kcal        | 545kcal    | エネルギー          | 280kcal | 570kcal  | エネルギー  | 265kcal | 555kcal  |
|         | たんぱく質      | 15.1g            | 20.0g      | たんぱく質          | 18.1g       | 23.0g       | たんぱく質       | 16.8g          | 21.7g      | たんぱく質          | 16.5g   | 21.4g    | たんぱく質  | 11.8g   | 16.7g    |
|         | 脂質         | 10.2g            | 10.9g      | 脂質             | 13.5g       | 14.2g       | 脂質          | 10.5g          | 11.2g      | 脂質             | 16.7g   | 17.4g    | 脂質     | 13.6g   | 14.3g    |
|         | 炭水化物       | 43.3g            | 106.2g     | 炭水化物           | 19.3g       | 82.2g       | 炭水化物        | 23.7g          | 86.6g      | 炭水化物           | 16.0g   | 78.9g    | 炭水化物   | 23.9g   | 86.8g    |
| ナトリウム   | 825mg      | 826mg            | ナトリウム      | 692mg          | 693mg       | ナトリウム       | 637mg       | 638mg          | ナトリウム      | 714mg          | 715mg   | ナトリウム    | 669mg  | 670mg   |          |
| カリウム    | 841mg      | 913mg            | カリウム       | 640mg          | 712mg       | カリウム        | 611mg       | 683mg          | カリウム       | 454mg          | 526mg   | カリウム     | 449mg  | 521mg   |          |
| リン      | 228mg      | 305mg            | リン         | 227mg          | 304mg       | リン          | 193mg       | 270mg          | リン         | 178mg          | 255mg   | リン       | 174mg  | 251mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.1g       | 2.1g             | 食塩相当量      | 1.8g           | 1.8g        | 食塩相当量       | 1.6g        | 1.6g           | 食塩相当量      | 1.8g           | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.7g   | 1.7g    |          |
| 夕食      | ★ごはん180g   | 肉団子とさつま芋の黒煎あん    | ★ごはん180g   | アンの幽庵焼         | ★ごはん180g    | 鶏の酒蒸し煮      | ★ごはん180g    | ブリの塩焼          | ★ごはん180g   | メンチカツ          |         |          |        |         |          |
|         | 卵麦         | 大豆と椎茸の煮物         | 卵麦         | 人参のきんぴら        | 卵麦          | 菜の花         | 卵麦          | きのこソテー         | 卵麦         | スパソテー          |         |          |        |         |          |
|         | 小麦         | 法蓮草のごま和え         | 小麦         | 揚げナスの煮物        | 小麦          | 大豆と人参の煮物    | 小麦          | 油揚げと菜の花の煮物     | 小麦         | 白菜の煮ひだし        |         |          |        |         |          |
|         | 乳麦         | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 乳麦         | もずくとなめこの三杯酢    | 乳麦          | 卵麦          | 卵麦          | マカロニマリネサラダ     | 乳麦         | イカのトマトマリネ      |         |          |        |         |          |
|         | 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      | 831kcal          | 1701kcal   | エネルギー          | 844kcal     | 1714kcal    | エネルギー       | 785kcal        | 1655kcal   | エネルギー          | 759kcal | 1629kcal | エネルギー  | 753kcal | 1623kcal |
|         | たんぱく質      | 41.3g            | 56.0g      | たんぱく質          | 38.5g       | 53.2g       | たんぱく質       | 39.4g          | 54.1g      | たんぱく質          | 38.7g   | 53.4g    | たんぱく質  | 39.0g   | 53.7g    |
|         | 脂質         | 42.8g            | 44.9g      | 脂質             | 48.3g       | 50.4g       | 脂質          | 41.7g          | 43.8g      | 脂質             | 46.2g   | 48.3g    | 脂質     | 41.3g   | 43.4g    |
|         | 炭水化物       | 73.1g            | 261.8g     | 炭水化物           | 61.1g       | 249.8g      | 炭水化物        | 65.2g          | 253.9g     | 炭水化物           | 46.0g   | 234.7g   | 炭水化物   | 56.1g   | 244.8g   |
|         | ナトリウム      | 2112mg           | 2115mg     | ナトリウム          | 1946mg      | 1949mg      | ナトリウム       | 2214mg         | 2217mg     | ナトリウム          | 2035mg  | 2038mg   | ナトリウム  | 1870mg  | 1873mg   |
| カリウム    | 1638mg     | 1854mg           | カリウム       | 1431mg         | 1647mg      | カリウム        | 1578mg      | 1794mg         | カリウム       | 1282mg         | 1498mg  | カリウム     | 1517mg | 1733mg  |          |
| リン      | 588mg      | 819mg            | リン         | 467mg          | 698mg       | リン          | 487mg       | 718mg          | リン         | 440mg          | 671mg   | リン       | 528mg  | 759mg   |          |
| 食塩相当量   | 5.4g       | 5.4g             | 食塩相当量      | 5.0g           | 5.0g        | 食塩相当量       | 5.6g        | 5.6g           | 食塩相当量      | 5.2g           | 5.2g    | 食塩相当量    | 4.8g   | 4.8g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー      | 959kcal          | 1829kcal   | エネルギー          | 972kcal     | 1842kcal    | エネルギー       | 881kcal        | 1751kcal   | エネルギー          | 885kcal | 1755kcal | エネルギー  | 881kcal | 1751kcal |
|         | たんぱく質      | 42.1g            | 56.8g      | たんぱく質          | 39.3g       | 54.0g       | たんぱく質       | 40.2g          | 54.9g      | たんぱく質          | 39.3g   | 54.0g    | たんぱく質  | 39.8g   | 54.5g    |
|         | 脂質         | 43.0g            | 45.1g      | 脂質             | 48.5g       | 50.6g       | 脂質          | 41.9g          | 44.0g      | 脂質             | 46.4g   | 48.5g    | 脂質     | 41.5g   | 43.6g    |
|         | 炭水化物       | 104.0g           | 292.7g     | 炭水化物           | 92.0g       | 280.7g      | 炭水化物        | 88.2g          | 276.9g     | 炭水化物           | 76.5g   | 265.2g   | 炭水化物   | 87.0g   | 275.7g   |
|         | ナトリウム      | 2118mg           | 2121mg     | ナトリウム          | 1952mg      | 1955mg      | ナトリウム       | 2220mg         | 2223mg     | ナトリウム          | 2037mg  | 2040mg   | ナトリウム  | 1876mg  | 1879mg   |
|         | カリウム       | 1758mg           | 1974mg     | カリウム           | 1551mg      | 1767mg      | カリウム        | 1691mg         | 1907mg     | カリウム           | 1396mg  | 1612mg   | カリウム   | 1637mg  | 1853mg   |
|         | リン         | 602mg            | 833mg      | リン             | 481mg       | 712mg       | リン          | 499mg          | 730mg      | リン             | 446mg   | 677mg    | リン     | 542mg   | 773mg    |
|         | 食塩相当量      | 5.4g             | 5.4g       | 食塩相当量          | 5.0g        | 5.0g        | 食塩相当量       | 5.6g           | 5.6g       | 食塩相当量          | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量  | 4.8g    | 4.8g     |

## 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。