

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉と厚揚げの煮物	乳素		★自玉焼き	卵		★寄せ豆腐のうすあん	卵素		★肉団子の中華炒め	卵乳素落		★厚焼玉子	卵素	
	人参しりしり	麦		れんこんと竹の子のおかか煮	麦		★竹輪と葉の煮物	麦		★大豆と椎茸の煮物	麦		★大根の袖煮	麦	
	キャベツの白だし和え	卵素		れんこんと竹の子のおかか煮	卵素		★竹輪と葉の煮物	卵乳素		★ひじきとごぼうのナムル	麦		★イカと若芽の和え物	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	187kcal	477kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	146kcal	436kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	239mg	211mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	320mg	392mg
リン	109mg	186mg	リン	141mg	218mg	リン	106mg	183mg	リン	161mg	238mg	リン	166mg	243mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	★ギーマカレのルー	乳素		★ささみ大葉フライ	麦		★こんがりハンバーグ	乳素		★赤魚の旨辛ダレ	乳素		★豚ばら肉炒め	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦		★フロッコリー	麦		★ホウワイドソース	麦		★人蔘のきんぴら	麦		★白菜の中華そぼろ煮	麦	
	若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦		★大豆の肉じゃが煮	乳素		★インゲンソテー	乳素		★豚肉のマヨマスタード炒め	卵素		★切干と人参のハリハリ	麦	
	若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦		★野菜のピーナッツ和え	麦		★蒸し鶏の炒め物	卵乳素		★若芽の酢味噌和え	麦		★大根なます	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	257kcal	547kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	711mg	712mg
カリウム	645mg	717mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	430mg	502mg	
リン	233mg	310mg	リン	188mg	265mg	リン	191mg	268mg	リン	197mg	274mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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			◎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		
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	★鯖の塩焼	麦		★豚肉と野菜の中華炒め	麦		★ホッケの照焼	麦		★鶏肉ときのこのバター醤油	乳素		★フリのごま焼	麦	
	★平さやいんげん	麦		★鶏ミンチと小松菜の煮物	乳素		★ピーマンソテー	卵乳素		★フロッコリーの煮物	麦		★塩枝豆	麦	
	★カリフラワーの煮物	卵素		★ポテトマサラダ	卵乳素		★大根と鶏肉の味噌煮	麦		★さっぱりポテトサラダ	卵		★キャベツの王佐煮	麦	
	★玉子スパサラダ	卵乳素					★春雨のサラダ	卵				★フレンチマカロニ	卵乳素		
	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	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	677mg	678mg
カリウム	370mg	442mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	463mg	535mg	
リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	199mg	276mg	リン	172mg	249mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	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	1.7g	1.7g	
合計 (間食込)	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	75.5g	264.2g
	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1327mg	1543mg
	リン	518mg	749mg	リン	552mg	783mg	リン	502mg	733mg	リン	544mg	775mg	リン	468mg	699mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

## 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。