

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)		
朝食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豆腐のツナあんかけ	麦		鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦		自玉焼き	卵		肉団子の玉ねぎあん	卵		白身魚のしんじょう	卵	
	揚ナスの煮物	麦		ブロッコリーの煮物	麦		洋風肉じゃが煮	麦		切干大根煮	麦		大豆と椎茸の煮物	麦	
	カリフラワーのピクルス			スープキャベツ	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		マカロニと法蓮草のソテー	麦		じゃが芋の中巻風サラダ	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	191kcal	481kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.6g	15.5g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	24.0g	86.9g
	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	683mg	684mg
カリウム	370mg	442mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	646mg	718mg	
リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	129mg	206mg	リン	130mg	207mg	リン	151mg	228mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	鯖の磯辺焼き	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	麦		赤魚の天ぷら	麦		豚肉とキャベツの塩おかか	麦		アジのカレシ焼	麦	
	キャベツソテー	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		夫からの夕立	麦		白菜と豚肉の煮びたし	麦		ミックスソテー	麦	
	麩とえのきのさっと煮	麦		キャベツとウィンナーのソテー	麦		法蓮草の煮びたし	麦		ジャガ芋の中華炒め	麦		けんちん煮	麦	
	パジルポテトチキン	卵			卵		鶏肉ピーマン炒め	麦			麦		クリームコロッケ	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	342kcal	632kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	358kcal	648kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	257kcal	547kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	22.8g	23.5g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	19.6g	82.5g
ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	613mg	614mg	
カリウム	523mg	595mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	644mg	716mg	カリウム	403mg	475mg	
リン	224mg	301mg	リン	167mg	244mg	リン	209mg	286mg	リン	176mg	253mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)	150g		◎ハイナップル(缶)	150g		◎黄桃(缶)	150g		◎みかん(缶)	150g		◎黄桃(缶)	150g	
	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉と野菜のあんかけ炒め	麦		お魚ザンギ	卵		鶏肉のマーマレード煮	麦		カレイの竜田揚	麦		鶏のいそべ焼	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦		塩枝豆	麦		人参のレモン煮	麦		オニオンソテー	麦		ピーマンソテー	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵		豚肉と大根の煮物	麦		ミックスピーンのクリーム煮	麦		牛肉とひじきの炒め煮	麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		野菜炒め	麦		人参のおかがサラダ	麦		切干大根のコンソメ炒め	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	272kcal	562kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	289kcal	579kcal
	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.4g	17.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	30.0g	92.9g	炭水化物	31.0g	93.9g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	11.2g	74.1g	
ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	748mg	749mg	
カリウム	610mg	682mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	486mg	558mg	
リン	249mg	326mg	リン	181mg	258mg	リン	155mg	232mg	リン	184mg	261mg	リン	85mg	162mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉と野菜のあんかけ炒め	麦		お魚ザンギ	卵		鶏肉のマーマレード煮	麦		カレイの竜田揚	麦		鶏のいそべ焼	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦		塩枝豆	麦		人参のレモン煮	麦		オニオンソテー	麦		ピーマンソテー	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵		豚肉と大根の煮物	麦		ミックスピーンのクリーム煮	麦		牛肉とひじきの炒め煮	麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		野菜炒め	麦		人参のおかがサラダ	麦		切干大根のコンソメ炒め	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	272kcal	562kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	289kcal	579kcal
	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.4g	17.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	30.0g	92.9g	炭水化物	31.0g	93.9g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	11.2g	74.1g
ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	748mg	749mg	
カリウム	610mg	682mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	486mg	558mg	
リン	249mg	326mg	リン	181mg	258mg	リン	155mg	232mg	リン	184mg	261mg	リン	85mg	162mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	805kcal	1675kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal
	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	49.0g	237.7g	炭水化物	63.6g	252.3g	炭水化物	74.1g	262.8g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	54.8g	243.5g
	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1535mg	1751mg
	リン	570mg	801mg	リン	493mg	738mg	リン	493mg	724mg	リン	490mg	721mg	リン	397mg	628mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	901kcal
たんぱく質		43.6g	58.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.3g	58.0g
脂質		48.8g	50.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.6g	44.7g
炭水化物		79.9g	268.6g	炭水化物	94.1g	282.8g	炭水化物	105.0g	293.7g	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	85.7g	274.4g
ナトリウム		1797mg	1800mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2050mg	2053mg
カリウム		1623mg	1839mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1655mg	1871mg
リン		584mg	815mg	リン	513mg	744mg	リン	507mg	738mg	リン	502mg	733mg	リン	411mg	642mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

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。