# （たんぱく60g管理食）週間献立表

| | 12月30日（月） | | 12月31日（火） | | 1月1日（水） | | 1月2日（木） | | 1月3日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | |
| | 肉団子と白菜のとろみ煮 | 卵乳麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 乳麦 | 揚げ真丈の柚子おろしあん | 卵麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 |
| | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 大豆の洋風五目煮 | 乳麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 |
| | コンニャクのあおさ炒め | 麦 | 白菜のスープ煮 | 乳麦 | 中華キャベツ | 麦 | キャベツのミモザサラダ | 卵麦 | 里芋のかに風あんかけ | 卵麦か |
| | 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 | 186kcal | 476kcal | 196kcal | 486kcal | 166kcal | 456kcal | 258kcal | 548kcal | 184kcal | 474kcal |
| たんぱく質 | 9.5g | 14.4g | 10.4g | 15.3g | 9.5g | 14.4g | 9.7g | 14.6g | 10.8g | 15.7g |
| 脂質 | 9.2g | 9.9g | 10.1g | 10.8g | 9.6g | 10.3g | 15.2g | 15.9g | 7.8g | 8.5g |
| 炭水化物 | 16.3g | 79.2g | 16.0g | 78.9g | 11.2g | 74.1g | 20.1g | 83.0g | 17.2g | 80.1g |
| ナトリウム | 676mg | 677mg | 718mg | 719mg | 607mg | 608mg | 676mg | 677mg | 469mg | 470mg |
| カリウム | 352mg | 424mg | 508mg | 580mg | 429mg | 501mg | 477mg | 549mg | 496mg | 568mg |
| リン | 127mg | 204mg | 133mg | 210mg | 140mg | 217mg | 131mg | 208mg | 138mg | 215mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g | 1.2g | 1.2g |
| 昼食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | |
| | チキンのオイスターマヨ | 卵麦 | カレイのスパイス揚 | 麦 | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め | 卵乳麦 | 赤魚の酒粕焼 | 麦 | 鶏の幽庵焼き | 麦 |
| | 人参グラッセ | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | 高野豆腐と鶏肉の煮物 | 麦 | ふきのきんぴら | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 |
| | 法蓮草と油揚の煮物 | 麦 | 大根の柚香煮 | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | | 竹輪のごま炒め | 麦 | キャベツとザーサイ炒め | |
| | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | 里芋のそぼろ煮 | 乳麦 | | | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 麦 | ブロッコリーのペペロンチーノ | 卵乳麦 |
| | 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 | 268kcal | 558kcal | 279kcal | 569kcal | 276kcal | 566kcal | 253kcal | 543kcal | 268kcal | 558kcal |
| たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | 17.3g | 22.2g | 14.4g | 19.3g | 17.8g | 22.7g | 13.2g | 18.1g |
| 脂質 | 15.6g | 16.3g | 13.0g | 13.7g | 17.6g | 18.3g | 8.5g | 9.2g | 16.7g | 17.4g |
| 炭水化物 | 18.1g | 81.0g | 23.5g | 86.4g | 13.6g | 76.5g | 23.6g | 86.5g | 14.3g | 77.2g |
| ナトリウム | 823mg | 824mg | 583mg | 584mg | 695mg | 696mg | 757mg | 758mg | 619mg | 620mg |
| カリウム | 320mg | 392mg | 552mg | 624mg | 450mg | 522mg | 456mg | 528mg | 424mg | 496mg |
| リン | 162mg | 239mg | 192mg | 269mg | 178mg | 255mg | 172mg | 249mg | 139mg | 216mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 1.5g | 1.5g | 1.8g | 1.8g | 1.9g | 1.9g | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | |
| 夕食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | |
| | 鰆のごま醤油焼 | 麦 | 豚肉とかぶの生姜煮 | 麦 | サワラの蒸し煮 | 麦 | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | ホッケの磯辺焼 | 麦 |
| | 塩枝豆 | | パスタのクリーム煮 | 乳麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | コーンソテー | 乳 | 法蓮草の煮びたし | 麦 |
| | れんこんと竹の子のおかか煮 | 麦 | なすの中華風南蛮漬け | 麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | 揚茄子と玉ねぎの煮物 | 麦 | 豚バラのすき焼き煮 | 麦 |
| | 旨みチンゲン菜 | 乳麦か | | | 春雨のマヨネーズ炒め | 卵乳麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 乳麦 | 玉子スパ | 卵乳麦 |
| | 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 | 303kcal | 593kcal | 327kcal | 617kcal | 326kcal | 616kcal | 288kcal | 578kcal | 311kcal | 601kcal |
| たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | 12.4g | 17.3g | 15.3g | 20.2g | 14.7g | 19.6g | 15.4g | 20.3g |
| 脂質 | 17.7g | 18.4g | 21.0g | 21.7g | 20.6g | 21.3g | 17.8g | 18.5g | 18.7g | 19.4g |
| 炭水化物 | 17.8g | 80.7g | 21.1g | 84.0g | 18.1g | 81.0g | 18.3g | 81.2g | 17.9g | 80.8g |
| ナトリウム | 810mg | 811mg | 675mg | 676mg | 853mg | 854mg | 622mg | 623mg | 721mg | 722mg |
| カリウム | 617mg | 689mg | 489mg | 561mg | 424mg | 496mg | 448mg | 520mg | 481mg | 553mg |
| リン | 243mg | 320mg | 168mg | 245mg | 187mg | 264mg | 177mg | 254mg | 201mg | 278mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 1.7g | 1.7g | 2.2g | 2.2g | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g |
| 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 | 757kcal | 1627kcal | 802kcal | 1672kcal | 768kcal | 1638kcal | 799kcal | 1669kcal | 763kcal | 1633kcal |
| たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | 40.1g | 54.8g | 39.2g | 53.9g | 42.2g | 56.9g | 39.4g | 54.1g |
| 脂質 | 42.5g | 44.6g | 44.1g | 46.2g | 47.8g | 49.9g | 41.5g | 43.6g | 43.2g | 45.3g |
| 炭水化物 | 52.2g | 240.9g | 60.6g | 249.3g | 42.9g | 231.6g | 62.0g | 250.7g | 49.4g | 238.1g |
| ナトリウム | 2309mg | 2312mg | 1976mg | 1979mg | 2155mg | 2158mg | 2055mg | 2058mg | 1809mg | 1812mg |
| カリウム | 1289mg | 1505mg | 1549mg | 1765mg | 1303mg | 1519mg | 1381mg | 1597mg | 1401mg | 1617mg |
| リン | 532mg | 763mg | 493mg | 724mg | 505mg | 736mg | 480mg | 711mg | 478mg | 709mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 5.0g | 5.0g | 5.5g | 5.5g | 5.2g | 5.2g | 4.6g | 4.6g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 883kcal | 1753kcal | エネルギー | 930kcal | 1800kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 895kcal | 1765kcal | エネルギー | 891kcal | 1761kcal |
| | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 43.0g | 57.7g | たんぱく質 | 40.2g | 54.9g |
| | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 44.3g | 46.4g | 脂質 | 48.0g | 50.1g | 脂質 | 41.7g | 43.8g | 脂質 | 43.4g | 45.5g |
| | 炭水化物 | 82.7g | 271.4g | 炭水化物 | 91.5g | 280.2g | 炭水化物 | 73.4g | 262.1g | 炭水化物 | 85.0g | 273.7g | 炭水化物 | 80.3g | 269.0g |
| | ナトリウム | 2311mg | 2314mg | ナトリウム | 1982mg | 1985mg | ナトリウム | 2157mg | 2160mg | ナトリウム | 2061mg | 2064mg | ナトリウム | 1815mg | 1818mg |
| | カリウム | 1403mg | 1619mg | カリウム | 1669mg | 1885mg | カリウム | 1417mg | 1633mg | カリウム | 1494mg | 1710mg | カリウム | 1521mg | 1737mg |
| | リン | 538mg | 769mg | リン | 507mg | 738mg | リン | 511mg | 742mg | リン | 492mg | 723mg | リン | 492mg | 723mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g |

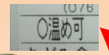
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

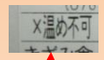
## お食事の作り方

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
器に盛り付けして
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。