

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のじんじょう 豚バラのすき焼き煮 平さやいんげんのごまきな煮		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 大豆と人参の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生和え				
	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	247kcal	537kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	8.4g	9.1g	
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	15.8g	78.7g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	773mg	774mg	
	カリウム	494mg	448mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	489mg	561mg	
	リン	104mg	181mg	リン	134mg	211mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 豚たまぎやべつ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 油揚げと菜の花の煮物 切干と蓮華のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ				
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	22.2g	22.9g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	13.5g	76.4g	
	ナトリウム	645mg	648mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	813mg	813mg	ナトリウム	629mg	630mg	
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	429mg	501mg	
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	154mg	231mg	リン	226mg	303mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(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 ホッペの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 ハスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g マンネヨムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と挽肉の旨煮 マッシュサラダ				
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.2g	18.1g	
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	17.9g	17.6g	脂質	16.4g	17.1g	
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	29.6g	92.5g	
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	876mg	877mg	
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	371mg	443mg	
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	154mg	231mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
夕食	★ごはん180g ホッペの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 ハスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g マンネヨムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と挽肉の旨煮 マッシュサラダ				
	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	834kcal	1704kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.5g	47.6g	
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	71.5g	260.2g	炭水化物	58.9g	247.6g	
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1289mg	1505mg	
	リン	469mg	700mg	リン	403mg	634mg	リン	464mg	695mg	リン	515mg	746mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	45.7g	47.8g	
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	102.4g	291.1g	炭水化物	81.9g	270.6g	
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1402mg	1618mg	
	リン	481mg	712mg	リン	409mg	640mg	リン	478mg	709mg	リン	527mg	758mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		46.5g	48.6g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	43.1g	45.2g	
炭水化物		85.4g	274.1g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	102.4g	291.1g	炭水化物	88.7g	277.4g	
ナトリウム		1904mg	1907mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	
カリウム		1589mg	1805mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1719mg	1935mg	
リン		481mg	712mg	リン	409mg	640mg	リン	478mg	709mg	リン	386mg	617mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。