

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：11/26 (火)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)			
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と天根の煮物	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ		
	キャベツとザーサイ炒め	揚げナスの煮物	卵麦	揚ナスの煮物	三色煮豆	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	卵麦	けんちん煮	卵麦		
	カリフラワーのピクルス	平さやいんげんのごまきな粉	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	パシルポテトチキン	卵麦		
	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	211kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.0g	12.9g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	514mg	586mg
リン	107mg	184mg	リン	136mg	213mg	リン	156mg	233mg	リン	168mg	245mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん180g	鯖の照焼	★ごはん180g	鶏肉の塩こしょう焼		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	卵麦か	塩ゆでアスパラ	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	和風サラダ	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ーロナスのオランダ煮		
	カボチャとハムのサラダ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	スニフキャベツ		
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	791mg	798mg	ナトリウム	624mg	625mg
カリウム	410mg	482mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	515mg	587mg	
リン	168mg	245mg	リン	182mg	259mg	リン	133mg	210mg	リン	210mg	287mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリの西京焼	麦	ヤンニョムチキン風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	平さやいんげん	麦	ミックソテー	乳麦	スパソテー	乳麦		
	肉野菜煮込み	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦		
	クリームコロッケ	乳麦か	若芽としらすのおひたし	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦	中華キャベツ	麦	白菜と挽肉の旨煮	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	279kcal	569kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.1g	90.0g	
ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	758mg	759mg	
カリウム	511mg	583mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	357mg	429mg	
リン	191mg	268mg	リン	83mg	160mg	リン	177mg	254mg	リン	127mg	204mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	フリの西京焼	麦	ヤンニョムチキン風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	平さやいんげん	麦	ミックソテー	乳麦	スパソテー	乳麦		
	肉野菜煮込み	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦		
	クリームコロッケ	乳麦か	若芽としらすのおひたし	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦	中華キャベツ	麦	白菜と挽肉の旨煮	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	792kcal	1662kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	61.2g	249.9g
ナトリウム	1727mg	1730mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1386mg	1602mg	
リン	466mg	697mg	リン	401mg	632mg	リン	466mg	697mg	リン	505mg	736mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚煮	白身魚のしんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と天根の煮物	野菜笹かまぼこ	揚げ豆腐の南蛮つけ	鯖の照焼	鶏肉の塩こしょう焼	赤魚の磯辺焼	揚ナスの煮物		
	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	三色煮豆	油揚げと菜の花の煮物	けんちん煮	豆腐のかに風あんかけ	人参グラッセ	オクラのペペロンチーノ	照焼チキン	卵麦		
	カリフラワーのピクルス	麦	キャベツのピーナッツ和え	じゃが芋の中華風サラダ	パシルポテトチキン	春雨とツナのピリ辛炒め	鶏肉のカレー煮	ーロナスのオランダ煮	チンゲン菜ソテー	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.8g	45.5g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	84.2g	272.9g
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1499mg	1715mg	
リン	478mg	709mg	リン	407mg	638mg	リン	480mg	711mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

お食事の作り方

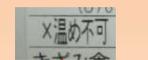


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。