

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：12/17 (火)

| | 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 | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 |
| | 肉団子と白菜のとりも煮 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 寄せ豆腐のうすあん | 大豆の洋風五目煮 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | ひじきとベーコンの煮物 | 揚げ真丈の柚子おろしあん | 五色煮豆 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 豚肉と大根の煮物 |
| | コンニャクのおおさ炒め | | 白菜のスープ煮 | | 中華キャベツ | | キャベツのミモザサラダ | | 里芋のかに風あんかけ | |
| | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム |
| | リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | |
| リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 昼食 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 |
| | チキンのオイスターマヨ | 人参グラッセ | カレーのスパイス揚げ | オクラのペペロンチーノ | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め | 高野豆腐と鶏肉の煮物 | 赤魚の酒粕焼 | ふきのきんぴら | 鶏の幽庵焼き | 人参グラッセ |
| | 法蓮草と油揚げの煮物 | 春雨の中華和え | 大根の柚香煮 | 里芋のそぼろ煮 | カリフラワーの甘酢漬け | | 竹輪のごま炒め | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | キャベツとザーサイ炒め | ブロッコリーのペペロンチーノ |
| | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム |
| | リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | |
| リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 間食 | ◎バナナ(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎バナナ(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎バナナ(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎バナナ(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎バナナ(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 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g |
| | 鯖のごま醤油焼 | 塩枝豆 | 豚肉とかぶの生姜煮 | パスタのクリーム煮 | サウラの蒸し煮 | ピーマンソテー | 鶏のごまタレ煮 | コーンソテー | ホッケの磯辺焼 | 法蓮草の煮ひたし |
| | れんこんと竹の子のおかか煮 | 旨みチンゲン菜 | なすの中華風南蛮漬け | | ひとくちがんも煮 | 春雨のマヨネーズ炒め | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | ひじきと挽肉の炒め物 | 豚バラのすき焼き煮 | 玉子スバ |
| | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム |
| | リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | |
| ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | |
| リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 夕食 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 |
| | 鯖のごま醤油焼 | 塩枝豆 | 豚肉とかぶの生姜煮 | パスタのクリーム煮 | サウラの蒸し煮 | ピーマンソテー | 鶏のごまタレ煮 | コーンソテー | ホッケの磯辺焼 | 法蓮草の煮ひたし |
| | れんこんと竹の子のおかか煮 | 旨みチンゲン菜 | なすの中華風南蛮漬け | | ひとくちがんも煮 | 春雨のマヨネーズ炒め | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | ひじきと挽肉の炒め物 | 豚バラのすき焼き煮 | 玉子スバ |
| | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム |
| | リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | |
| リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 合計 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 |
| | 鯖のごま醤油焼 | 塩枝豆 | 豚肉とかぶの生姜煮 | パスタのクリーム煮 | サウラの蒸し煮 | ピーマンソテー | 鶏のごまタレ煮 | コーンソテー | ホッケの磯辺焼 | 法蓮草の煮ひたし |
| | れんこんと竹の子のおかか煮 | 旨みチンゲン菜 | なすの中華風南蛮漬け | | ひとくちがんも煮 | 春雨のマヨネーズ炒め | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | ひじきと挽肉の炒め物 | 豚バラのすき焼き煮 | 玉子スバ |
| | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム |
| | リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | |
| リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 合計(間食込) | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 卵乳麦 |
| | 鯖のごま醤油焼 | 塩枝豆 | 豚肉とかぶの生姜煮 | パスタのクリーム煮 | サウラの蒸し煮 | ピーマンソテー | 鶏のごまタレ煮 | コーンソテー | ホッケの磯辺焼 | 法蓮草の煮ひたし |
| | れんこんと竹の子のおかか煮 | 旨みチンゲン菜 | なすの中華風南蛮漬け | | ひとくちがんも煮 | 春雨のマヨネーズ炒め | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | ひじきと挽肉の炒め物 | 豚バラのすき焼き煮 | 玉子スバ |
| | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム |
| | リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 |
| | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| ナトリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | カリウム | |
| リン | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |

お食事の作り方

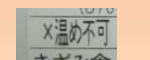


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。