

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：12/18 (水) ★いつもより早いです

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)							
朝食	★ごはん180g	豚肉のマヨマスタード炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物						
		卵麦		麦落か		切干大根煮		高野豆腐の味噌煮		麩とえのきのさっと煮						
		ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉とじゃが芋の昆布煮		きんぴられんこん		春雨とツナのピリ辛炒め		キャベツとウィンナーのソテー						
		ひじきとごぼうのナムル		高菜と大根の煮物												
		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	206kcal	496kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.4g	11.1g	
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	26.7g	89.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	593mg	594mg	
カリウム	373mg	445mg	カリウム	366mg	438mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	238mg	310mg	カリウム	389mg	461mg		
リン	124mg	201mg	リン	124mg	201mg	リン	173mg	250mg	リン	130mg	207mg	リン	134mg	211mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼						
		オニオンソテー		トマトソース		高野豆腐の洋風炒り煮		チンゲン菜とピーマンのソテー		コーンソテー						
		春雨の五目炒め		豚挽き肉と切干大根の煮物		人参のおかかサラダ		ぜんまいとミンチの煮物		ミックスビーンズのクリーム煮						
		人参とさつま揚げの金平		竹輪の五色きんぴら				青のりポテトサラダ		ナスの挽肉炒め						
		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	337kcal	627kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g	
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	24.0g	24.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	
	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	23.3g	86.2g	
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	383mg	455mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	693mg	765mg		
リン	174mg	251mg	リン	179mg	256mg	リン	195mg	272mg	リン	140mg	217mg	リン	237mg	314mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g	鶏の甘酢煮	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ						
		ピーマンソテー		人参のきんぴら		法蓮草の煮びたし		きのこソテー		人参グラッセ						
		大豆と椎茸の煮物		揚ナスの煮物		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		鶏肉とじゃが芋の揚煮						
		スープキャベツ		じゃが芋の中華炒め		里芋のおろし煮		クリームコロッケ		カリフラワーのピクルス						
		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	236kcal	526kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	27.2g	90.1g	
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	606mg	607mg		
カリウム	630mg	702mg	カリウム	655mg	727mg	カリウム	724mg	796mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	521mg	593mg		
リン	178mg	255mg	リン	199mg	276mg	リン	198mg	275mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん180g	鶏の甘酢煮	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ						
		ピーマンソテー		人参のきんぴら		法蓮草の煮びたし		きのこソテー		人参グラッセ						
		大豆と椎茸の煮物		揚ナスの煮物		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		鶏肉とじゃが芋の揚煮						
		スープキャベツ		じゃが芋の中華炒め		里芋のおろし煮		クリームコロッケ		カリフラワーのピクルス						
		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	779kcal	1649kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.5g	46.6g	
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	64.4g	253.1g	
	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	
カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1147mg	1363mg	カリウム	1603mg	1819mg		
リン	476mg	707mg	リン	502mg	733mg	リン	566mg	797mg	リン	437mg	668mg	リン	513mg	744mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g		
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.7g	46.8g	
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	95.3g	284.0g	
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	
	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1723mg	1939mg	
	リン	490mg	721mg	リン	516mg	747mg	リン	578mg	809mg	リン	443mg	674mg	リン	527mg	758mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.7g	46.8g	
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	95.3g	284.0g	
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	
	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1723mg	1939mg	
	リン	490mg	721mg	リン	516mg	747mg	リン	578mg	809mg	リン	443mg	674mg	リン	527mg	758mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

## お食事の作り方

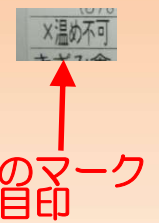


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。