

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：12/2 (火)

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)						
朝食	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼玉子					
	卵	麦	卵	麻婆大豆	卵	大根の柚香煮	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	
たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	11.9g	16.8g	
脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.2g	12.9g	
炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	664mg	665mg	
カリウム	279mg	351mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	306mg	378mg	
リン	122mg	199mg	リン	180mg	257mg	リン	165mg	242mg	リン	159mg	236mg	リン	176mg	253mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	ポークジンジャー	★ごはん180g	サバ塩焼き	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	
たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.0g	15.9g	
脂質	18.8g	19.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.7g	20.4g	
炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.3g	79.2g	
ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	765mg	766mg	
カリウム	547mg	619mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	441mg	513mg	
リン	175mg	252mg	リン	178mg	255mg	リン	154mg	231mg	リン	195mg	272mg	リン	139mg	216mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g												
	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g												
	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g												
	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g												
	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g												
	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g												
	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g												
	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g												
	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g												
	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g												
エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	
たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g	
脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.9g	12.6g	
炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	14.7g	77.6g	
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	859mg	860mg	
カリウム	376mg	448mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	705mg	777mg	カリウム	416mg	488mg	
リン	192mg	269mg	リン	156mg	233mg	リン	179mg	256mg	リン	197mg	274mg	リン	134mg	211mg	
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	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal	
たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	43.5g	45.6g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.8g	45.9g	
炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	47.6g	236.3g	
ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2288mg	2291mg	
カリウム	1202mg	1418mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1163mg	1379mg	
リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	498mg	729mg	リン	551mg	782mg	リン	449mg	680mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg
	カリウム	1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg
	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g

## お食事の作り方

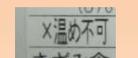


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。