

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：12/9 (火)

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)																								
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ スパトマト炒め	卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそホテト	卵麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 玉子スパ	麦																							
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 55kcal 10.0g 14.6g 91.3g 376mg 598mg 164mg 1.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 253kcal 7.4g 11.5g 29.1g 711mg 406mg 111mg 1.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 496kcal 11.5g 12.4g 81.9g 712mg 467mg 176mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 307kcal 11.2g 15.1g 89.2g 743mg 290mg 154mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 550kcal 14.1g 11.8g 83.7g 744mg 351mg 202mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 506kcal 14.1g 11.8g 83.7g 627mg 533mg 202mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	263kcal 10.0g 11.2g 30.9g 628mg 472mg 137mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	287kcal 7.6g 11.7g 25.7g 673mg 364mg 109mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	530kcal 11.7g 17.1g 78.5g 674mg 425mg 174mg 1.7g														
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ソナのマヨハスター	卵麦	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンフ	麦	★ごはん150g ホテトコロッケ キャベツソテー 大根とひき肉のクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g 鰯のトマトバジルソース オニオンソテー 竹輪のこま炒め	麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 人参のレモン煮 切干大根のコンソメ炒め	卵麦	★ごはん150g 一口ナスのオランダ煮 シャカ芋の洋風あんかけ	麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	312kcal 5.9g 14.0g 38.5g 375mg 537mg 99mg 1.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	255kcal 10.0g 14.6g 91.3g 376mg 598mg 164mg 1.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	253kcal 7.4g 11.5g 29.1g 711mg 406mg 111mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	307kcal 11.2g 15.1g 81.9g 712mg 467mg 176mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	305kcal 10.0g 14.1g 89.2g 743mg 290mg 154mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	263kcal 14.1g 11.8g 83.7g 744mg 351mg 202mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	287kcal 7.6g 11.7g 83.7g 627mg 533mg 202mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	530kcal 11.7g 17.1g 78.5g 674mg 425mg 174mg 1.7g				
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 牛肉と根菜の煮物 ヒリ辛坦々麺	75g 卵乳麦	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 麩とえのきのさっと煮 青のりボテサラダ	75g 卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 肉団子とさつまいの黒酢あん 春雨タンタン 竹輪のソースマヨ 卵	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 卵	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 揚げ豆の南蛮つけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 卵	75g 麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	306kcal 11.6g 15.3g 28.4g 702mg 476mg 151mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	549kcal 15.7g 15.9g 81.2g 703mg 537mg 216mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	376kcal 13.9g 18.0g 33.7g 603mg 606mg 134mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	619kcal 12.0g 20.5g 86.5g 604mg 667mg 199mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	331kcal 12.0g 19.8g 31.5g 811mg 355mg 95mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	574kcal 12.0g 20.4g 84.3g 812mg 416mg 160mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	378kcal 16.1g 25.9g 76.2g 650mg 554mg 163mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	621kcal 10.3g 26.5g 81.3g 651mg 615mg 228mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	358kcal 14.4g 22.6g 81.3g 664mg 512mg 114mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	601kcal 10.3g 23.2g 81.3g 665mg 573mg 179mg 1.7g
夕食	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 牛肉と根菜の煮物 ヒリ辛坦々麺	75g 卵乳麦	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 麩とえのきのさっと煮 青のりボテサラダ	75g 卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 肉団子とさつまいの黒酢あん 春雨タンタン 竹輪のソースマヨ 卵	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 揚げ豆の南蛮つけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 卵	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 揚げ豆の南蛮つけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 卵	75g 麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	344kcal 7.5g 24.5g 23.7g 814mg 527mg 129mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	587kcal 11.6g 25.1g 76.5g 815mg 588mg 194mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	335kcal 9.7g 21.6g 24.6g 831mg 454mg 126mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	578kcal 13.8g 22.2g 77.4g 832mg 515mg 191mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	323kcal 11.8g 18.5g 24.5g 728mg 468mg 146mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	566kcal 15.9g 19.1g 77.3g 729mg 529mg 211mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	354kcal 8.9g 15.6g 45.3g 841mg 511mg 146mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	597kcal 13.0g 16.2g 98.1g 842mg 572mg 211mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	313kcal 7.5g 15.0g 37.8g 842mg 572mg 150mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	556kcal 11.6g 15.6g 90.6g 626mg 665mg 215mg 1.6g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1691kcal 25.0g 53.8g 90.6g 1891mg 1540mg 379mg 4.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 964kcal 37.3g 55.6g 249.0g 1894mg 1723mg 574mg 4.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1693kcal 31.0g 53.3g 245.8g 2145mg 1466mg 371mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1690kcal 43.3g 55.1g 245.8g 2148mg 1649mg 566mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	961kcal 26.8g 52.8g 92.4g 2282mg 1113mg 330mg 5.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1724kcal 39.1g 54.6g 250.8g 2285mg 1296mg 525mg 5.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	995kcal 30.9g 52.7g 99.6g 2118mg 1537mg 450mg 5.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1724kcal 43.2g 54.5g 258.0g 2121mg 1720mg 645mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	958kcal 25.4g 54.1g 92.0g 1962mg 1541mg 450mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1687kcal 37.1g 55.9g 250.4g 1965mg 1524mg 355mg 5.0g												
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1026kcal 25.4g 53.9g 106.1g 1894mg 1600mg 386mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1755kcal 37.7g 55.7g 264.5g 1897mg 1783mg 581mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1027kcal 31.3g 53.4g 102.6g 2146mg 1523mg 374mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1756kcal 43.6g 55.2g 261.0g 2149mg 1706mg 569mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1025kcal 27.2g 52.9g 107.9g 2285mg 1173mg 337mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1754kcal 39.5g 54.7g 266.3g 2288mg 1356mg 532mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1043kcal 43.6g 54.6g 269.5g 2124mg 1593mg 456mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1772kcal 43.2g 54.6g 270.0g 1965mg 1776mg 651mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1022kcal 25.8g 54.2g 265.9g 1968mg 1601mg 362mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1751kcal 38.1g 56.0g 265.9g 1968mg 1784mg 557mg 5.0g												

※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。

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