

(たんぱく60g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180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 キャベツとサーモン炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 切干大根煮	卵麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦	★ごはん180g 野菜筍かまぼこ 大豆と人参の煮物 麸とえのきのさつ煮	卵麦											
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 515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 1.4g	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	ご飯セット 197kcal 6.0g 9.2g 22.2g 668mg 176mg 82mg 1.4g	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	ご飯セット 487kcal 10.9g 9.9g 85.1g 669mg 248mg 159mg 1.7g	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 254kcal 13.2g 8.0g 31.4g 696mg 530mg 180mg 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 544kcal 18.1g 8.7g 94.3g 697mg 602mg 257mg 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	191kcal 10.9g 7.7g 19.4g 669mg 514mg 168mg 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	481kcal 15.3g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg 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	196kcal 12.1g 9.0g 16.6g 500mg 568mg 184mg 1.3g	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	486kcal 17.0g 9.7g 79.5g 501mg 640mg 261mg 1.3g		
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら ナスの挽肉炒め キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ 鶏肉のカレー煮 玉子スパ	卵乳麦	★ごはん180g 鰯の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 里芋の柚子味噌煮	麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き きのこソテー けんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦										
間食	○みかん(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○みかん(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g															
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め トマトマッシュポテト	麦	★ごはん180g 照焼チキン ますの幽庵焼 人参クラッセ 里芋の中華玉子あんかけ 揚げと人参の煮びたし	麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 チングエン采ソテー 豚肉のマヨマスター炒め えのきのさんひら	麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ビーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ソナのマヨハスター	麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ビーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ソナのマヨハスター	麦										
合計	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	2844kcal 40.1g 45.7g 64.0g 1860mg 1521mg 495mg 4.7g	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	1714kcal 54.8g 47.8g 52.7g 1863mg 1737mg 726mg 4.7g	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	803kcal 40.3g 45.8g 54.4g 2007mg 1253mg 398mg 5.1g	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	1673kcal 55.0g 47.9g 243.1g 2010mg 1469mg 629mg 5.1g	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	864kcal 40.9g 41.6g 75.4g 2030mg 1532mg 580mg 5.2g	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	1734kcal 55.6g 43.7g 264.1g 2033mg 1748mg 811mg 5.2g	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	796kcal 40.9g 42.5g 62.5g 2217mg 1456mg 520mg 5.2g	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	1666kcal 55.6g 44.6g 251.2g 2220mg 1672mg 751mg 5.6g	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	776kcal 40.4g 41.5g 55.5g 1986mg 1579mg 421mg 5.1g	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	1646kcal 55.1g 43.6g 244.2g 1989mg 1795mg 652mg 5.1g
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	940kcal 40.9g 45.9g 87.0g 1866mg 1521mg 495mg 4.7g	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	1810kcal 55.6g 48.0g 275.7g 1869mg 1737mg 738mg 4.7g	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	929kcal 40.9g 46.0g 84.9g 2009mg 1367mg 404mg 5.1g	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	1799kcal 55.6g 48.1g 273.6g 2012mg 1583mg 635mg 5.1g	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	960kcal 41.7g 41.8g 98.4g 2036mg 1645mg 592mg 5.2g	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	1830kcal 56.4g 43.9g 287.1g 2039mg 1861mg 823mg 5.2g	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	922kcal 56.1g 44.8g 281.7g 2219mg 1570mg 526mg 5.6g	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	1792kcal 55.9g 43.8g 275.1g 1992mg 1786mg 757mg 5.6g	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	904kcal 41.2g 41.7g 86.4g 1995mg 1699mg 435mg 5.1g	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	1774kcal 55.9g 43.8g 275.1g 1995mg 1795mg 666mg 5.1g

※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ますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。