

(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) | | | | |
|-----------|--------------|---------|-----------------|----------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------|----------|------------|-----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | | | | |
| | 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 | | 白身魚のしんじょう | | 肉団子の玉ねぎあん | | 豚肉と大根の煮物 | | 野菜笹かまぼこ | | | | | | | |
| | キャベツとザーサイ炒め | | 春雨と鶏肉の炒め煮 | | 金時豆煮 | | 油揚げと菜の花の煮物 | | 大豆と人参の煮物 | | | | | | | |
| | ひじきとごぼうのナムル | | 切干大根煮 | | ひじきと挽肉の炒め物 | | じゃが芋の中華風サラダ | | 麩とえのきのさっと煮 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 225kcal | 515kcal | エネルギー | 197kcal | 487kcal | エネルギー | 254kcal | 544kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 196kcal | 486kcal | |
| | たんぱく質 | 7.8g | 12.7g | たんぱく質 | 6.0g | 10.9g | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | たんぱく質 | 12.1g | 17.0g | |
| | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | |
| | 炭水化物 | 18.5g | 81.4g | 炭水化物 | 22.2g | 85.1g | 炭水化物 | 31.4g | 94.3g | 炭水化物 | 19.4g | 82.3g | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g | |
| ナトリウム | 569mg | 570mg | ナトリウム | 668mg | 669mg | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 500mg | 501mg | | |
| カリウム | 529mg | 601mg | カリウム | 176mg | 248mg | カリウム | 530mg | 602mg | カリウム | 514mg | 586mg | カリウム | 568mg | 640mg | | |
| リン | 107mg | 184mg | リン | 82mg | 159mg | リン | 180mg | 257mg | リン | 168mg | 245mg | リン | 184mg | 261mg | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | | |
| 昼食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | | | | |
| | 豚たまキャベツ | | 赤魚の磯辺焼 | | ロールキャベツと彩り野菜のポトフ | | 鯖の照焼 | | 鶏肉のごま焼き | | | | | | | |
| | 豆腐のかに風あんかけ | | 人参のきんぴら | | 鶏肉のカレー煮 | | ミックスソテー | | きのこソテー | | | | | | | |
| | しめじのバター醤油パスタ | | ナスの挽肉炒め | | 玉子スバ | | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | | けんちん煮 | | | | | | | |
| | | | キャベツと豚肉のカキソース炒め | | | | 里芋の柚子味噌煮 | | キャベツと若芽の韓国風サラダ | | | | | | | |
| | 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 | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 290kcal | 580kcal | エネルギー | 327kcal | 617kcal | エネルギー | 313kcal | 603kcal | エネルギー | 300kcal | 590kcal | |
| | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 16.4g | 21.3g | たんぱく質 | 9.8g | 14.7g | たんぱく質 | 15.3g | 20.2g | たんぱく質 | 16.3g | 21.2g | |
| | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 19.4g | 20.1g | 脂質 | 16.7g | 17.4g | 脂質 | 19.3g | 20.0g | |
| | 炭水化物 | 22.5g | 85.4g | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g | 炭水化物 | 28.3g | 91.2g | 炭水化物 | 25.3g | 88.2g | 炭水化物 | 14.7g | 77.6g | |
| ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 749mg | 750mg | ナトリウム | 722mg | 723mg | ナトリウム | 710mg | 711mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | | |
| カリウム | 441mg | 513mg | カリウム | 606mg | 678mg | カリウム | 477mg | 549mg | カリウム | 490mg | 562mg | カリウム | 544mg | 616mg | | |
| リン | 176mg | 253mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 139mg | 216mg | リン | 203mg | 280mg | リン | 86mg | 163mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | ◎バナナ(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎バナナ(缶)150g | | ◎みかん(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 | | | | | |
| | ホッケの酒粕焼 | | 照焼チキン | | ますの幽庵焼 | | ヤンニョムチキン風 | | オニオンソースハンバーグ | | | | | | | |
| | オニオンソテー | | ピーマンのおかか和え | | 人参グラッセ | | チンゲン菜ソテー | | ピーマンソテー | | | | | | | |
| | 切干大根の韓国風炒め | | 里芋の中華玉子あんかけ | | 豚肉のマヨマスタード炒め | | 揚げナスの煮物 | | 白菜と挽肉の旨煮 | | | | | | | |
| | トマトマッシュポテト | | 揚げと人参の煮ひたし | | えのきのきんぴら | | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | ツナのマヨパスタ | | | | | | | |
| | 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 | 318kcal | 608kcal | エネルギー | 316kcal | 606kcal | エネルギー | 283kcal | 573kcal | エネルギー | 292kcal | 582kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | |
| | たんぱく質 | 17.7g | 22.6g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 12.0g | 16.9g | |
| | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 19.2g | 19.9g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 18.1g | 18.8g | 脂質 | 13.2g | 13.9g | |
| 炭水化物 | 23.0g | 85.9g | 炭水化物 | 15.6g | 78.5g | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 17.8g | 80.7g | 炭水化物 | 24.2g | 87.1g | | |
| ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 590mg | 591mg | ナトリウム | 612mg | 613mg | ナトリウム | 838mg | 839mg | ナトリウム | 793mg | 794mg | | |
| カリウム | 551mg | 623mg | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 525mg | 597mg | カリウム | 452mg | 524mg | カリウム | 467mg | 539mg | | |
| リン | 212mg | 289mg | リン | 124mg | 201mg | リン | 261mg | 338mg | リン | 149mg | 226mg | リン | 151mg | 228mg | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | | |
| 夕食 | 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 | おかず | ご飯セット | | | | |
| | エネルギー | 844kcal | 1714kcal | エネルギー | 803kcal | 1673kcal | エネルギー | 864kcal | 1734kcal | エネルギー | 796kcal | 1666kcal | エネルギー | 776kcal | 1646kcal | |
| | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | |
| | 脂質 | 45.7g | 47.8g | 脂質 | 45.8g | 47.9g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 42.5g | 44.6g | 脂質 | 41.5g | 43.6g | |
| | 炭水化物 | 64.0g | 252.7g | 炭水化物 | 54.4g | 243.1g | 炭水化物 | 75.4g | 264.1g | 炭水化物 | 62.5g | 251.2g | 炭水化物 | 55.5g | 244.2g | |
| | ナトリウム | 1860mg | 1863mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg | ナトリウム | 2030mg | 2033mg | ナトリウム | 2217mg | 2220mg | ナトリウム | 1986mg | 1989mg | |
| | カリウム | 1521mg | 1737mg | カリウム | 1253mg | 1469mg | カリウム | 1532mg | 1748mg | カリウム | 1456mg | 1672mg | カリウム | 1579mg | 1795mg | |
| | リン | 495mg | 726mg | リン | 398mg | 629mg | リン | 580mg | 811mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 421mg | 652mg | |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| | 合計 | エネルギー | 940kcal | 1810kcal | エネルギー | 929kcal | 1799kcal | エネルギー | 960kcal | 1830kcal | エネルギー | 922kcal | 1792kcal | エネルギー | 904kcal | 1774kcal |
| たんぱく質 | | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g | |
| 脂質 | | 45.9g | 48.0g | 脂質 | 46.0g | 48.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 41.7g | 43.8g | |
| 炭水化物 | | 87.0g | 275.7g | 炭水化物 | 84.9g | 273.6g | 炭水化物 | 98.4g | 287.1g | 炭水化物 | 93.0g | 281.7g | 炭水化物 | 86.4g | 275.1g | |
| ナトリウム | | 1866mg | 1869mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg | ナトリウム | 2036mg | 2039mg | ナトリウム | 2219mg | 2222mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg | |
| カリウム | | 1634mg | 1850mg | カリウム | 1367mg | 1583mg | カリウム | 1645mg | 1861mg | カリウム | 1570mg | 1786mg | カリウム | 1699mg | 1915mg | |
| リン | | 507mg | 738mg | リン | 404mg | 635mg | リン | 592mg | 823mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 435mg | 666mg | |
| 食塩相当量 | | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 940kcal | 1810kcal | エネルギー | 929kcal | 1799kcal | エネルギー | 960kcal | 1830kcal | エネルギー | 922kcal | 1792kcal | エネルギー | 904kcal | 1774kcal |
| | | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g |
| | 脂質 | 45.9g | 48.0g | 脂質 | 46.0g | 48.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 41.7g | 43.8g | |
| | 炭水化物 | 87.0g | 275.7g | 炭水化物 | 84.9g | 273.6g | 炭水化物 | 98.4g | 287.1g | 炭水化物 | 93.0g | 281.7g | 炭水化物 | 86.4g | 275.1g | |
| | ナトリウム | 1866mg | 1869mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg | ナトリウム | 2036mg | 2039mg | ナトリウム | 2219mg | 2222mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg | |
| | カリウム | 1634mg | 1850mg | カリウム | 1367mg | 1583mg | カリウム | 1645mg | 1861mg | カリウム | 1570mg | 1786mg | カリウム | 1699mg | 1915mg | |
| | リン | 507mg | 738mg | リン | 404mg | 635mg | リン | 592mg | 823mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 435mg | 666mg | |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 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

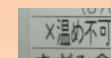


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。