

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：12/10（水）★いつもより締切が早いです。

12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)						
★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め きんひられんこん キャベツの土佐煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 油揚げの玉子と人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のごま炒め	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 里芋の和風クリーム煮	卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 法蓮草と卵の中華炒め	乳麦 乳麦 卵麦 麦					
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 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	186kcal 10.4g 8.2g 17.7g 509mg 431mg 160mg 1.3g	476kcal 15.3g 8.9g 80.6g 510mg 503mg 237mg 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	168kcal 10.2g 7.1g 15.7g 609mg 557mg 172mg 1.5g	458kcal 15.1g 7.8g 78.6g 610mg 629mg 249mg 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	176kcal 8.8g 6.9g 20.3g 608mg 304mg 96mg 1.5g	466kcal 13.7g 7.6g 83.2g 609mg 376mg 173mg 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	180kcal 10.8g 5.8g 20.8g 605mg 496mg 164mg 1.5g	470kcal 15.7g 6.5g 83.7g 606mg 568mg 241mg 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	171kcal 9.9g 9.4g 12.2g 596mg 432mg 128mg 1.5g	461kcal 14.8g 10.1g 75.1g 597mg 504mg 205mg 1.5g
★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	卵麦 卵麦 卵麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりボテトサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 竹輪と菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物 卵麦	乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦 麦 麦					
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 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	311kcal 17.1g 16.0g 22.6g 778mg 603mg 186mg 2.0g	601kcal 22.0g 16.7g 85.5g 779mg 675mg 263mg 2.0g	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	332kcal 14.3g 17.2g 30.6g 616mg 540mg 201mg 1.6g	622kcal 19.2g 17.9g 93.5g 617mg 612mg 278mg 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	308kcal 15.7g 19.4g 14.8g 657mg 522mg 78mg 1.7g	598kcal 20.6g 20.1g 77.7g 658mg 594mg 155mg 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	339kcal 13.2g 19.0g 91.6g 873mg 479mg 190mg 2.2g	629kcal 18.1g 19.7g 87.4mg 874mg 267mg 2.2g	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	337kcal 16.8g 18.0g 25.4g 860mg 683mg 155mg 2.2g	627kcal 21.7g 18.7g 88.3g 861mg 755mg 232mg 2.2g
◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g						
★ごはん180g えひ団子の炊き合せ 春雨のマヨネース炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物	卵麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 フロッコリーのペペロンチーノ	卵麦 乳 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちかんも煮 ヤンニヨムホテト 卵麦	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のおりし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ	麦 麦 麦 麦					
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 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	303kcal 11.4g 18.5g 21.6g 850mg 335mg 161mg 2.2g	593kcal 16.3g 19.2g 84.5g 851mg 407mg 238mg 2.2g	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	300kcal 17.4g 17.0g 18.4g 668mg 544mg 237mg 1.7g	590kcal 22.3g 17.7g 81.3g 669mg 616mg 314mg 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	303kcal 14.1g 16.4g 23.6g 665mg 613mg 178mg 1.7g	593kcal 19.0g 17.1g 86.5g 666mg 685mg 255mg 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	317kcal 15.8g 16.4g 26.6g 569mg 685mg 255mg 1.7g	607kcal 20.7g 16.9g 89.5g 570mg 483mg 170mg 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	310kcal 14.2g 16.2g 89.5g 518mg 555mg 247mg 1.7g	600kcal 19.1g 20.3g 80.8g 519mg 569mg 247mg 1.7g
◎合計(一回食)		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					
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	800kcal 38.9g 42.7g 61.9g 2137mg 1369mg 507mg 5.5g	1670kcal 53.6g 44.8g 250.6g 2140mg 1585mg 738mg 5.5g	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	800kcal 41.9g 43.4g 64.7g 1893mg 1641mg 610mg 4.8g	1670kcal 56.6g 43.4g 253.4g 1896mg 1857mg 841mg 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	787kcal 38.6g 44.8g 58.7g 1930mg 1439mg 352mg 4.9g	1657kcal 53.3g 43.1g 247.4g 1933mg 1439mg 583mg 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	836kcal 39.8g 43.1g 76.1g 2047mg 1655mg 352mg 5.1g	1706kcal 54.5g 43.1g 264.8g 2050mg 1674mg 524mg 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	818kcal 40.9g 47.7g 55.5g 1974mg 1612mg 502mg 5.0g	1688kcal 55.6g 49.8g 244.2g 1977mg 1828mg 733mg 5.0g
合計(一回食)		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	928kcal 39.7g 42.9g 92.8g 2143mg 1489mg 521mg 5.5g	1798kcal 54.4g 45.0g 281.5g 2146mg 1705mg 752mg 5.5g	1796kcal 57.2g 43.6g 283.9g 1898mg 1971mg 847mg 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	883kcal 39.4g 42.9g 81.7g 1936mg 1552mg 364mg 4.9g	1753kcal 54.1g 45.0g 270.4g 1939mg 1768mg 595mg 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	964kcal 40.6g 41.2g 107.0g 2053mg 1578mg 538mg 5.1g	1834kcal 55.3g 43.3g 295.7g 2056mg 1794mg 769mg 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	944kcal 41.5g 47.9g 86.0g 1976mg 1726mg 508mg 5.0g	1814kcal 56.2g 50.0g 274.7g 1979mg 1942mg 739mg 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。

「○〇は聞食になります。」

※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。

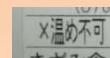
# お食事の作り方



- 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



## 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

#### ファ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。