

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：12/17 (水) ★いつもより締切が早いです。

	1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)					
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g					
	揚げ豆腐のとろろがけ			鶏肉とジャガ芋の揚げ煮			目玉焼き			肉団子の玉ねぎあん			しんじょうのかに風あんかけ					
	揚げナスの煮物			ブロッコリーの煮物			洋風肉じゃが煮			白花豆煮			揚げと人参の煮びたし					
	ひじきと挽肉の炒め物			コンニャクのおあそ炒め			ひじきとごぼうのナムル			キャベツの土佐煮			春雨とツナのピリ辛炒め					
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			231kcal			194kcal			179kcal			220kcal			253kcal			
たんぱく質			10.6g			9.7g			8.7g			10.6g			7.2g			
脂質			12.3g			9.5g			8.8g			7.1g			14.3g			
炭水化物			20.6g			18.6g			16.3g			28.3g			24.1g			
ナトリウム			603mg			575mg			544mg			564mg			622mg			
カリウム			510mg			448mg			386mg			473mg			179mg			
リン			132mg			159mg			129mg			156mg			122mg			
食塩相当量			1.5g			1.5g			1.4g			1.4g			1.6g			
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g					
	鯖の味噌バター焼			豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚の和風きのこあん			鶏肉の塩こうじ焼			アジのごま焼					
	キャベツソテー			玉子スバ			ナスの挽肉炒め			オニオンソテー			法蓮草の煮びたし					
	切干大根煮			カリフラワーのピクルス			野菜炒め			ひじきと蓮根のマヨ炒め			豚肉のマヨマスタード炒め					
	青菜と高野豆腐の煮物									切干大根の中華炒め			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			
エネルギー			271kcal			326kcal			274kcal			312kcal			235kcal			
たんぱく質			15.0g			13.6g			14.7g			15.2g			17.1g			
脂質			16.8g			19.8g			16.0g			21.3g			13.4g			
炭水化物			13.8g			21.8g			19.0g			13.2g			10.6g			
ナトリウム			748mg			638mg			680mg			740mg			752mg			
カリウム			460mg			446mg			534mg			493mg			547mg			
リン			212mg			151mg			211mg			68mg			230mg			
食塩相当量			1.9g			1.6g			1.7g			1.9g			1.9g			
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナップル(缶)150g					
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g					
	肉野菜炒め			お魚ザンギ			鶏肉のマーマレード煮			フリの西京焼			豚肉とキャベツの塩おかつ					
	竹輪の五色きんぴら			塩枝豆			コーンソテー			ふきのきんぴら			けんちん煮					
	キャベツとベーコンの煮浸し			鶏肉と小松菜煮			切干大根の韓国風炒め			麩の甘酢炒め			鶏ミンチと小松菜の煮物					
				スープキャベツ			しめじのバター醤油パスタ			トマトマッシュポテト								
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			296kcal			243kcal			330kcal			311kcal			271kcal			
たんぱく質			13.1g			17.6g			16.4g			15.0g			16.5g			
脂質			20.2g			11.9g			17.0g			15.5g			15.9g			
炭水化物			13.2g			17.0g			26.0g			26.4g			15.4g			
ナトリウム			706mg			853mg			618mg			707mg			713mg			
カリウム			399mg			569mg			371mg			512mg			630mg			
リン			171mg			221mg			168mg			131mg			206mg			
食塩相当量			1.8g			2.2g			1.6g			1.8g			1.8g			
合計	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず					
	エネルギー			798kcal			763kcal			783kcal			843kcal			759kcal		
	たんぱく質			38.7g			40.9g			39.8g			40.8g			41.4g		
	脂質			49.3g			41.2g			41.8g			43.9g			43.6g		
	炭水化物			47.6g			57.4g			61.3g			67.9g			50.7g		
	ナトリウム			2057mg			2066mg			1842mg			2011mg			2081mg		
	カリウム			1369mg			1463mg			1291mg			1694mg			1356mg		
	リン			515mg			531mg			508mg			355mg			558mg		
	食塩相当量			5.2g			5.3g			4.7g			5.1g			5.3g		
	合計(間食込)	エネルギー			926kcal			889kcal			911kcal			939kcal			885kcal	
たんぱく質			39.5g			41.5g			40.6g			41.6g			42.0g			
脂質			49.5g			41.4g			42.0g			44.1g			43.8g			
炭水化物			78.5g			87.9g			92.2g			90.9g			80.6g			
ナトリウム			2063mg			2068mg			1848mg			2017mg			2089mg			
カリウム			1489mg			1577mg			1411mg			1591mg			1470mg			
リン			529mg			537mg			522mg			367mg			564mg			
食塩相当量			5.2g			5.3g			4.7g			5.1g			5.3g			

※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

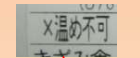


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。