

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★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				★ごはん180g 野菜丼かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え			
	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	191kcal	481kcal		エネルギー	238kcal	528kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.8g	12.7g		たんぱく質	6.4g	11.3g		たんぱく質	11.7g	16.6g		たんぱく質	10.9g	15.8g		たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	13.7g	14.4g		脂質	8.9g	9.6g		脂質	12.7g	13.4g		脂質	7.7g	8.4g		脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	22.3g	85.2g		炭水化物	20.1g	83.0g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	700mg	701mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	529mg	601mg		カリウム	248mg	320mg		カリウム	461mg	533mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	292mg	364mg	
	リン	107mg	184mg		リン	83mg	160mg		リン	151mg	228mg		リン	168mg	245mg		リン	78mg	155mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩野菜のボト ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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	280kcal	570kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	345kcal	635kcal		エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g		たんぱく質	14.9g	19.8g		たんぱく質	10.0g	14.9g		たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g		脂質	17.2g	17.9g		脂質	15.4g	16.1g		脂質	22.4g	23.1g		脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	29.7g	92.6g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	16.4g	79.3g	
	ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	652mg	653mg		ナトリウム	772mg	773mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	731mg	732mg	
	カリウム	544mg	616mg		カリウム	512mg	584mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	421mg	493mg		カリウム	496mg	568mg	
	リン	190mg	267mg		リン	186mg	263mg		リン	134mg	211mg		リン	217mg	294mg		リン	87mg	164mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリのこま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ			
	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	280kcal	570kcal		エネルギー	285kcal	575kcal		エネルギー	290kcal	580kcal		エネルギー	285kcal	575kcal		エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g		たんぱく質	17.9g	22.8g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	11.0g	15.9g		たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	13.8g	14.5g		脂質	15.2g	15.9g		脂質	14.0g	14.7g		脂質	16.0g	16.7g		脂質	19.0g	19.7g	
	炭水化物	21.7g	84.6g		炭水化物	17.7g	80.6g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	23.9g	86.8g		炭水化物	25.6g	88.5g	
	ナトリウム	608mg	609mg		ナトリウム	698mg	699mg		ナトリウム	718mg	719mg		ナトリウム	842mg	843mg		ナトリウム	718mg	719mg	
	カリウム	504mg	576mg		カリウム	571mg	643mg		カリウム	520mg	592mg		カリウム	378mg	450mg		カリウム	821mg	893mg	
	リン	184mg	261mg		リン	99mg	176mg		リン	167mg	244mg		リン	121mg	198mg		リン	208mg	285mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				★ごはん180g フリのこま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ			
	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	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal	
	たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	38.5g	53.2g		たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	44.4g	46.5g		脂質	41.3g	43.4g		脂質	42.1g	44.2g		脂質	46.1g	48.2g		脂質	44.4g	46.5g	
	炭水化物	56.6g	245.3g		炭水化物	58.4g	247.1g		炭水化物	72.7g	261.4g		炭水化物	62.3g	251.0g		炭水化物	58.0g	246.7g	
	ナトリウム	1822mg	1825mg		ナトリウム	2064mg	2067mg		ナトリウム	2190mg	2193mg		ナトリウム	2254mg	2257mg		ナトリウム	2063mg	2066mg	
	カリウム	1577mg	1793mg		カリウム	1331mg	1547mg		カリウム	1453mg	1669mg		カリウム	1313mg	1529mg		カリウム	1609mg	1825mg	
	リン	481mg	712mg		リン	368mg	599mg		リン	452mg	683mg		リン	506mg	737mg		リン	373mg	604mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				★ごはん180g フリのこま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ			
	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	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal	
	たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	38.5g	53.2g		たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	44.4g	46.5g		脂質	41.3g	43.4g		脂質	42.1g	44.2g		脂質	46.1g	48.2g		脂質	44.4g	46.5g	
	炭水化物	56.6g	245.3g		炭水化物	58.4g	247.1g		炭水化物	72.7g	261.4g		炭水化物	62.3g	251.0g		炭水化物	58.0g	246.7g	
	ナトリウム	1822mg	1825mg		ナトリウム	2064mg	2067mg		ナトリウム	2190mg	2193mg		ナトリウム	2254mg	2257mg		ナトリウム	2063mg	2066mg	
	カリウム	1577mg	1793mg		カリウム	1331mg	1547mg		カリウム	1453mg	1669mg		カリウム	1313mg	1529mg		カリウム	1609mg	1825mg	
	リン	481mg	712mg		リン	368mg	599mg		リン	452mg	683mg		リン	506mg	737mg		リン	373mg	604mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				★ごはん180g フリのこま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ			
	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	881kcal	1751kcal		エネルギー	888kcal	1758kcal		エネルギー	955kcal	1825kcal		エネルギー	917kcal	1787kcal		エネルギー	926kcal	1796kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g		たんぱく質	39.8g	54.5g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	39.6g	54.3g		たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	44.6g	46.7g		脂質	41.5g	43.6g		脂質	42.3g	44.4g		脂質	46.3g	48.4g		脂質	44.6g	46.7g	
	炭水化物	79.6g	268.3g		炭水化物	88.9g	277.6g		炭水化物	103.6g	292.3g		炭水化物	85.3g	274.0g		炭水化物	88.9g	277.6g	
	ナトリウム	1828mg	1831mg		ナトリウム	2066mg	2069mg		ナトリウム	2196mg	2199mg		ナトリウム	2260mg	2263mg		ナトリウム	2069mg	2072mg	
	カリウム	1690mg	1906mg		カリウム	1445mg	1661mg		カリウム	1573mg	1789mg		カリウム	1426mg	1642mg		カリウム	1729mg	1945mg	
	リン	493mg	724mg		リン	374mg	605mg		リン	466mg	697mg		リン	518mg	749mg		リン	387mg	618mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.3g	5.3g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★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 玉子スバサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ			乳麦 乳麦 乳麦			
	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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	180kcal	470kcal				
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g				
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g				
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.2g	74.1g				
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	530mg	531mg				
	カリウム	371mg	443mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	421mg	493mg				
	リン	136mg	213mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	185mg	262mg	リン	117mg	194mg				
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.4g				
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし			麦 麦 麦落か 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal				
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g				
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g				
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g				
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg				
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg				
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg				
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g				
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			乳麦 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal				
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g				
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g				
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g				
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg				
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg				
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg				
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g				
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	825kcal	1695kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal				
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g				
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g				
	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g				
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1916mg	1919mg				
	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1478mg	1504mg	カリウム	1720mg	1720mg	カリウム	1606mg	1822mg				
	リン	497mg	728mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	544mg	775mg	リン	511mg	742mg				
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g				
	合計	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		825kcal	1695kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal				
たんぱく質		42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g				
脂質		48.1g	50.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g				
炭水化物		53.9g	242.6g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g				
ナトリウム		2257mg	2260mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1916mg	1919mg				
カリウム		1398mg	1614mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1478mg	1504mg	カリウム	1720mg	1720mg	カリウム	1606mg	1822mg				
リン		497mg	728mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	544mg	775mg	リン	511mg	742mg				
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g				
合計(間食込)		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	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal				
	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g				
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g				
	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g				
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1918mg	1921mg				
	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1720mg	1936mg				
	リン	511mg	742mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	558mg	789mg	リン	517mg	748mg				
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g				
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			
エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal					
たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g					
脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g					
炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g					
ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1918mg	1921mg					
カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1720mg	1936mg					
リン	511mg	742mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	558mg	789mg	リン	517mg	748mg					
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g					

※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

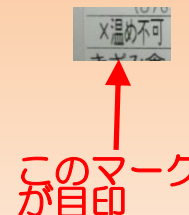


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28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		★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		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦		しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か	
	麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め物		ブロッコリーの煮物		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		わかめとパプリカの和え物		揚げと人参の煮びたし		麦乳麦	
	オクラと卵のあっさり和え		人参と春雨のサラダ		ひじきとごぼうのナムル						ひじきのごまマヨ和え		麦乳麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
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		★ごはん180g	
	鯖の味噌バター焼		豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル		鶏肉の塩こうじ焼		麦		アジのごま焼		麦	
	キャベツソテー		スープキャベツ		タルタルソース(小袋)		オクラのペペロンチーノ		麦		塩ゆでアスパラ		麦	
	揚げナスの煮物		マッシュサラダ		ナスの挽肉炒め		キャベツの土佐煮		麦		豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	
	若芽としらすのおひたし				キャベツのピーナッツ和え		マカロニサラダ		麦		マリネサラダ		卵乳麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎バナナ(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		★ごはん180g	
	肉野菜炒め		お魚ザンギ		鶏肉のマニレード煮		カレイの竜田揚げ		麦		豚肉とキャベツの塩おかか		麦	
	麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦	
	竹輪の五色きんぴら		塩枝豆		菜の花		卵白あんかけ		麦		けんちん煮		麦	
	麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦		麦乳麦	
	パンパンジーサラダ		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		ふきのきんぴら		麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		麦乳麦	
			パインキャロットラ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		麩の甘酢炒め		麦					
							ポテトマサラダ		麦乳麦					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※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

