

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| 12月8日(月) | | | | 12月9日(火) | | | | 12月10日(水) | | | | 12月11日(木) | | | | 12月12日(金) | | | |
|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|-----------|----------|--|---------|-----------|---|---------|----------|-----------|--|--|--|
| 朝食 | ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん | | | ★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え | | | ★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ | | | ★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め | | | ★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 188kcal | 478kcal | エネルギー | 199kcal | 489kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 166kcal | 456kcal | エネルギー | 193kcal | 483kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 7.9g | 12.8g | たんぱく質 | 10.5g | 15.4g | たんぱく質 | 10.5g | 15.4g | たんぱく質 | 8.1g | 13.0g | たんぱく質 | 11.5g | 16.4g | | | | |
| | 脂質 | 8.5g | 9.2g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 7.9g | 8.6g | 脂質 | 8.2g | 8.9g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | | | | |
| | 炭水化物 | 20.4g | 83.3g | 炭水化物 | 13.3g | 76.2g | 炭水化物 | 19.9g | 82.8g | 炭水化物 | 15.2g | 78.1g | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g | | | | |
| | ナトリウム | 576mg | 577mg | ナトリウム | 666mg | 667mg | ナトリウム | 754mg | 755mg | ナトリウム | 673mg | 674mg | ナトリウム | 491mg | 492mg | | | | |
| | カリウム | 393mg | 465mg | カリウム | 395mg | 467mg | カリウム | 476mg | 548mg | カリウム | 329mg | 401mg | カリウム | 426mg | 498mg | | | | |
| | リン | 105mg | 182mg | リン | 133mg | 210mg | リン | 146mg | 223mg | リン | 115mg | 192mg | リン | 159mg | 236mg | | | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.3g | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパシ | | | ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え | | | ★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋) | | | ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ヤンニョムポテト | | | ★ごはん180g 赤魚のごま焼 キャベツソテー ナスの油炒め 揚げと人参の煮びたし | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 319kcal | 609kcal | エネルギー | 239kcal | 529kcal | エネルギー | 342kcal | 632kcal | エネルギー | 266kcal | 556kcal | エネルギー | 291kcal | 581kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 15.7g | 20.6g | たんぱく質 | 11.4g | 16.3g | たんぱく質 | 12.1g | 17.0g | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | | | | |
| | 脂質 | 23.4g | 24.1g | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 23.5g | 24.2g | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 18.9g | 19.6g | | | | |
| | 炭水化物 | 10.5g | 73.4g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 22.5g | 85.4g | 炭水化物 | 18.9g | 81.8g | | | | |
| | ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 832mg | 833mg | ナトリウム | 563mg | 564mg | ナトリウム | 647mg | 648mg | | | | |
| | カリウム | 417mg | 489mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 521mg | 593mg | カリウム | 584mg | 656mg | カリウム | 529mg | 601mg | | | | |
| | リン | 209mg | 286mg | リン | 135mg | 212mg | リン | 164mg | 241mg | リン | 151mg | 228mg | リン | 209mg | 286mg | | | | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | | | | |
| 間食 | ◎バナナッブル(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎バナナッブル(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え | | | ★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ | | | ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ | | | ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 玉子スバ | | | ★ごはん180g メンチカツ オクラのべべロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナ炒め | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | おかず ご飯セット | | | おかず ご飯セット | | | おかず ご飯セット | | | おかず ご飯セット | | | おかず ご飯セット | | | | | | |
| | エネルギー | 316kcal | 606kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 290kcal | 580kcal | エネルギー | 343kcal | 633kcal | エネルギー | 297kcal | 587kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g | たんぱく質 | 17.5g | 22.4g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | | | | |
| | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 17.3g | 18.0g | 脂質 | 14.5g | 15.2g | 脂質 | 21.5g | 22.2g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | | | | |
| | 炭水化物 | 44.1g | 107.0g | 炭水化物 | 22.6g | 85.5g | 炭水化物 | 23.0g | 85.9g | 炭水化物 | 18.6g | 81.5g | 炭水化物 | 20.0g | 82.9g | | | | |
| | ナトリウム | 848mg | 849mg | ナトリウム | 776mg | 777mg | ナトリウム | 630mg | 631mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 740mg | 741mg | | | | |
| | カリウム | 852mg | 924mg | カリウム | 360mg | 432mg | カリウム | 627mg | 699mg | カリウム | 446mg | 518mg | カリウム | 616mg | 688mg | | | | |
| | リン | 229mg | 306mg | リン | 207mg | 284mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 185mg | 262mg | リン | 200mg | 277mg | | | | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | エネルギー | 823kcal | 1693kcal | エネルギー | 766kcal | 1636kcal | エネルギー | 823kcal | 1693kcal | エネルギー | 775kcal | 1645kcal | エネルギー | 781kcal | 1651kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | | | | |
| | 脂質 | 42.1g | 44.2g | 脂質 | 42.8g | 44.9g | 脂質 | 45.9g | 48.0g | 脂質 | 42.8g | 44.9g | 脂質 | 45.3g | 47.4g | | | | |
| | 炭水化物 | 75.0g | 263.7g | 炭水化物 | 53.0g | 241.7g | 炭水化物 | 64.4g | 253.1g | 炭水化物 | 56.3g | 245.0g | 炭水化物 | 55.1g | 243.8g | | | | |
| | ナトリウム | 2114mg | 2117mg | ナトリウム | 2172mg | 2175mg | ナトリウム | 2216mg | 2219mg | ナトリウム | 1913mg | 1916mg | ナトリウム | 1878mg | 1881mg | | | | |
| | カリウム | 1662mg | 1878mg | カリウム | 1227mg | 1443mg | カリウム | 1624mg | 1840mg | カリウム | 1359mg | 1575mg | カリウム | 1571mg | 1787mg | | | | |
| リン | 543mg | 774mg | リン | 475mg | 706mg | リン | 502mg | 733mg | リン | 451mg | 682mg | リン | 568mg | 799mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | | | | | |
| 合計(間食込) | エネルギー 949kcal たんぱく質 39.3g 脂質 42.3g 炭水化物 105.5g ナトリウム 2116mg カリウム 1776mg リン 549mg 食塩相当量 5.5g | | | エネルギー 894kcal たんぱく質 39.5g 脂質 43.0g 炭水化物 83.9g ナトリウム 2178mg カリウム 1347mg リン 489mg 食塩相当量 5.6g | | | エネルギー 919kcal たんぱく質 39.6g 脂質 46.1g 炭水化物 87.4g ナトリウム 2222mg カリウム 1737mg リン 514mg 食塩相当量 5.6g | | | エネルギー 901kcal たんぱく質 40.6g 脂質 43.0g 炭水化物 86.8g ナトリウム 1915mg カリウム 1473mg リン 457mg 食塩相当量 4.8g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 55.3g 脂質 45.1g 炭水化物 275.5g ナトリウム 1918mg カリウム 1689mg リン 688mg 食塩相当量 4.8g | | | | | | |
| | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1799kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1789kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | | | | |
| | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1799kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1789kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | | | | |
| | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1799kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1789kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | | | | |
| | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1799kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1789kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | | | | |
| | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1799kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1789kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | | | | |
| | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1799kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1789kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1771kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | エネルギー 1779kcal たんぱく質 41.6g 脂質 45.5g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1884mg カリウム 1691mg リン 582mg 食塩相当量 4.7g | | | | | | |

※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

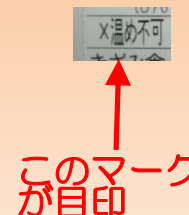


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| 12月15日(月) | | | 12月16日(火) | | | 12月17日(水) | | | 12月18日(木) | | | 12月19日(金) | | | | |
|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|----------------------------|-----------|---------|-----------|----------|---------|
| 朝食 | ★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスバスタ | | ★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め | | ★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉と小松菜煮 | | ★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおき炒め | | ★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 高菜と大根の煮物 | | ★ごはん180g 卵麦 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 | 221kcal | 511kcal | エネルギー | 213kcal | 503kcal | エネルギー | 192kcal | 482kcal | エネルギー | 182kcal | 472kcal | エネルギー | 225kcal | 515kcal | |
| | たんぱく質 | 9.2g | 14.1g | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g | たんぱく質 | 10.6g | 15.5g | たんぱく質 | 11.9g | 16.8g | |
| | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | |
| | 炭水化物 | 18.6g | 81.5g | 炭水化物 | 15.0g | 77.9g | 炭水化物 | 11.4g | 74.3g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g | |
| | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 568mg | 569mg | ナトリウム | 743mg | 744mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | |
| | カリウム | 279mg | 351mg | カリウム | 434mg | 506mg | カリウム | 447mg | 519mg | カリウム | 582mg | 654mg | カリウム | 306mg | 378mg | |
| | リン | 122mg | 199mg | リン | 180mg | 257mg | リン | 165mg | 242mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 176mg | 253mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん180g ボーケシンジャー 蒸し鶏の炒め物 ピリ辛担々ナス | | ★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え | | ★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ | | ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 春雨のマヨネーズ炒め | | ★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し スープキャベツ | | ★ごはん180g 卵麦 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 | 297kcal | 587kcal | エネルギー | 312kcal | 602kcal | エネルギー | 283kcal | 573kcal | エネルギー | 322kcal | 612kcal | エネルギー | 293kcal | 583kcal | |
| | たんぱく質 | 13.9g | 18.8g | たんぱく質 | 13.4g | 18.3g | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | たんぱく質 | 11.0g | 15.9g | |
| | 脂質 | 18.8g | 19.5g | 脂質 | 23.5g | 24.2g | 脂質 | 14.3g | 15.0g | 脂質 | 20.5g | 21.2g | 脂質 | 19.7g | 20.4g | |
| | 炭水化物 | 19.0g | 81.9g | 炭水化物 | 13.0g | 75.9g | 炭水化物 | 25.4g | 88.3g | 炭水化物 | 21.2g | 84.1g | 炭水化物 | 16.3g | 79.2g | |
| | ナトリウム | 784mg | 785mg | ナトリウム | 543mg | 544mg | ナトリウム | 720mg | 721mg | ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 765mg | 766mg | |
| | カリウム | 547mg | 619mg | カリウム | 474mg | 546mg | カリウム | 558mg | 630mg | カリウム | 378mg | 450mg | カリウム | 441mg | 513mg | |
| | リン | 175mg | 252mg | リン | 178mg | 255mg | リン | 154mg | 231mg | リン | 195mg | 272mg | リン | 139mg | 216mg | |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 豚すき 油揚げの玉子どじ | | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ | | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ なすの利休煮 パスタのクリーム煮 | | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし | | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん180g 卵麦 麦落か 麦 | | | | | |
| 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 | 274kcal | 564kcal | エネルギー | 264kcal | 554kcal | エネルギー | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 238kcal | 528kcal | |
| | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g | たんぱく質 | 11.3g | 16.2g | たんぱく質 | 11.6g | 16.5g | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | たんぱく質 | 16.4g | 21.3g | |
| | 脂質 | 12.2g | 12.9g | 脂質 | 14.9g | 15.6g | 脂質 | 17.6g | 18.3g | 脂質 | 14.5g | 15.2g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | |
| | 炭水化物 | 24.2g | 87.1g | 炭水化物 | 19.3g | 82.2g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 29.1g | 92.0g | 炭水化物 | 14.7g | 77.6g | |
| | ナトリウム | 639mg | 640mg | ナトリウム | 778mg | 779mg | ナトリウム | 644mg | 645mg | ナトリウム | 782mg | 783mg | ナトリウム | 859mg | 860mg | |
| | カリウム | 376mg | 448mg | カリウム | 528mg | 600mg | カリウム | 447mg | 519mg | カリウム | 705mg | 777mg | カリウム | 416mg | 488mg | |
| | リン | 192mg | 269mg | リン | 156mg | 233mg | リン | 179mg | 256mg | リン | 197mg | 274mg | リン | 134mg | 211mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | |
| | 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 | | おかず ご飯セット | | |
| エネルギー | | 792kcal | 1662kcal | エネルギー | 789kcal | 1659kcal | エネルギー | 768kcal | 1638kcal | エネルギー | 805kcal | 1675kcal | エネルギー | 756kcal | 1626kcal | |
| たんぱく質 | | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.1g | 53.8g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | |
| 脂質 | | 43.5g | 45.6g | 脂質 | 48.7g | 50.8g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 42.8g | 44.9g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | |
| 炭水化物 | | 61.8g | 250.5g | 炭水化物 | 47.3g | 236.0g | 炭水化物 | 58.3g | 247.0g | 炭水化物 | 69.9g | 258.6g | 炭水化物 | 47.6g | 236.3g | |
| ナトリウム | | 2085mg | 2088mg | ナトリウム | 1889mg | 1892mg | ナトリウム | 2107mg | 2110mg | ナトリウム | 2072mg | 2075mg | ナトリウム | 2288mg | 2291mg | |
| カリウム | | 1202mg | 1418mg | カリウム | 1436mg | 1652mg | カリウム | 1452mg | 1668mg | カリウム | 1665mg | 1881mg | カリウム | 1163mg | 1379mg | |
| リン | | 489mg | 720mg | リン | 514mg | 745mg | リン | 498mg | 729mg | リン | 551mg | 782mg | リン | 449mg | 680mg | |
| 食塩相当量 | | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | | 920kcal | 1790kcal | エネルギー | 885kcal | 1755kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 901kcal | 1771kcal | エネルギー | 882kcal |
| | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g | |
| | 脂質 | 43.7g | 45.8g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 42.0g | 44.1g | 脂質 | 43.0g | 45.1g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | |
| | 炭水化物 | 92.7g | 281.4g | 炭水化物 | 70.3g | 259.0g | 炭水化物 | 88.8g | 277.5g | 炭水化物 | 92.9g | 281.6g | 炭水化物 | 78.1g | 266.8g | |
| | ナトリウム | 2091mg | 2094mg | ナトリウム | 1895mg | 1898mg | ナトリウム | 2109mg | 2112mg | ナトリウム | 2078mg | 2081mg | ナトリウム | 2290mg | 2293mg | |
| | カリウム | 1322mg | 1538mg | カリウム | 1549mg | 1765mg | カリウム | 1566mg | 1782mg | カリウム | 1778mg | 1994mg | カリウム | 1277mg | 1493mg | |
| | リン | 503mg | 734mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 504mg | 735mg | リン | 563mg | 794mg | リン | 455mg | 686mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | |

※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

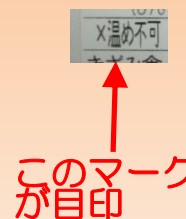


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

（たんぱく60g管理食）週間献立表

| 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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 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 切干大根煮 | | | ★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 | | | ★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 野菜笹かまぼこ 大豆と人参の煮物 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 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 | | | ★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 | | | ★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 玉子スバ | | | ★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 里芋の柚子味噌煮 | | | ★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 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | ◎パイナップル(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎パイナップル(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 | | | ★ごはん180g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 里芋の中華玉子あんかけ 揚げと人参の煮びたし | | | ★ごはん180g ますの幽庵焼 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め えのきのきんぴら | | | ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 揚げナスの煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | | ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 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 | |
| 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 | | | | | |
| | 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(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 | | | | | |
| 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 | | 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

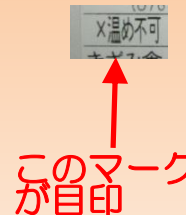


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが留印



- 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の事が出来ます。