

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)										
★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 白菜と豚肉の煮びたし カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 乳麦 麦 中華キヤベツ	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キヤベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 鶏の野菜あんかけ ハシルボテトチキン	卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮	卵 乳麦 麦									
朝食	おかず 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	ご飯セット 518kcal 12.6g 13.1g 83.2g 534mg 449mg 112mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 194kcal 9.3g 9.8g 16.8g 589mg 315mg 141mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 484kcal 14.2g 10.5g 79.7g 590mg 387mg 218mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 466kcal 15.7g 9.4g 77.4g 570mg 498mg 219mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 219kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 509kcal 14.1g 7.1g 77.0g 613mg 298mg 116mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 455kcal 14.1g 7.8g 77.0g 614mg 370mg 193mg 1.6g				
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 人参クラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 フロッコリーのペペロンチーノ	麦 乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き チンケン采ソテー ひとくちかんも煮 大根とツナのわさびマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切り干し法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 わかめとハブリカの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 麦 麦 麦				
午食	おかず 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	ご飯セット 554kcal 21.9g 14.3g 84.2g 770mg 566mg 203mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 280kcal 16.4g 20.0g 70.3g 825mg 388mg 280mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 570kcal 21.3g 20.7g 73.3g 826mg 460mg 233mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 568kcal 11.0g 21.7g 10.4g 695mg 362mg 149mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 327kcal 15.9g 21.7g 73.3g 696mg 434mg 226mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 617kcal 22.0g 16.0g 91.5g 646mg 508mg 308mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 566kcal 21.4g 14.7g 82.0g 665mg 517mg 72mg 1.7g				
間食	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップフル(缶)150g				
夕食	★ごはん180g シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮っころがし マカロニナフタ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚肉ときのこのコンソメバター [※] 麻婆大豆 青のりリボテトサラダ	乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 采の花 人参しりしり	麦 麦 麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キヤベツソテー [※] フレンチマカロニ	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 鰯のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物	麦 麦 麦	★ごはん180g 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 鰯のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 白菜のスープ煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 鰯のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 白菜のスープ煮	麦 麦 麦		
合計	おかず 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	ご飯セット 616kcal 19.1g 16.7g 94.5g 733mg 713mg 273mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 324kcal 17.3g 19.9g 18.5g 817mg 818mg 218mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 614kcal 22.2g 20.6g 81.4g 818mg 832mg 295mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 726mg 202mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 286kcal 15.7g 15.6g 21.3g 547mg 622mg 186mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 603mg 263mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 315kcal 13.5g 15.2g 21.3g 547mg 731mg 186mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 605kcal 18.4g 14.7g 74.5g 667mg 466mg 263mg 1.7g
合計(一回食込)	おかず 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	ご飯セット 1688kcal 53.6g 44.1g 261.9g 2039mg 1872mg 742mg 5.3g	おかず 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	ご飯セット 798kcal 43.0g 49.7g 231.4g 2231mg 1463mg 515mg 5.7g	おかず 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	ご飯セット 1668kcal 57.7g 51.8g 231.4g 2234mg 1679mg 746mg 5.7g	おかず 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	ご飯セット 757kcal 38.8g 45.6g 46.7g 1989mg 1410mg 493mg 5.0g	おかず 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	ご飯セット 1627kcal 53.5g 47.7g 235.4g 1992mg 1626mg 724mg 5.0g	おかず 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	ご飯セット 832kcal 41.1g 47.7g 235.4g 1992mg 1657mg 527mg 4.5g	おかず 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	ご飯セット 1702kcal 55.8g 43.5g 260.6g 1801mg 1657mg 758mg 4.5g	おかず 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	ご飯セット 756kcal 39.2g 43.5g 260.6g 1944mg 1209mg 392mg 5.0g	おかず 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	ご飯セット 1626kcal 53.9g 46.2g 233.5g 1947mg 1425mg 623mg 5.0g
合計(一回食込)	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 38.9g 42.0g 73.2g 2036mg 1656mg 511mg 5.3g	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	798kcal 53.6g 44.1g 261.9g 2039mg 1872mg 742mg 5.3g	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	1668kcal 43.0g 49.7g 231.4g 2231mg 1463mg 515mg 5.7g	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	757kcal 38.8g 45.6g 47.7g 1989mg 1410mg 493mg 5.0g	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	1627kcal 57.7g 51.8g 231.4g 2234mg 1679mg 724mg 5.0g	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	832kcal 41.1g 47.7g 235.4g 1992mg 1746mg 533mg 4.5g	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	1702kcal 55.8g 43.5g 260.6g 1800mg 1771mg 764mg 4.5g	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	756kcal 39.2g 44.1g 260.6g 1944mg 1329mg 406mg 5.0g	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	1626kcal 53.9g 46.2g 233.5g 1947mg 1425mg 623mg 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。

※「◎」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



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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

※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。

——— 逐步扩大对香港的开放程度，促进香港与内地的经济往来。

※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
が指印

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)				
★ごはん180g 野菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 卵 卵	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆豆腐 鶏の甘酢炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚子煮 鶏肉とオクラの中華風	卵 卵 卵	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 卵 卵			
朝食	おかず 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	ご飯セット 1.6g	おかず 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	ご飯セット 1.6g	おかず 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	ご飯セット 1.6g	おかず 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	ご飯セット 1.6g	おかず 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			
午食	★ごはん180g ホークシンシャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵 麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮ひたし 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	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら プロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚はら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 麦 麦		
間食	○黄桃(缶)150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ヒリ辛坦々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	○みかん(缶)150g 麦 乳麦 麦 乳麦落	○ハイナップル(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 青のりボテトサラダ 春雨のサラダ	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参クラッセ 鶏肉の育じそ丼 春雨のサラダ	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦	○ハイナップル(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 玉子スパサラダ 卵	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ヒリ辛坦々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 麦 乳麦落	★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 青のりボテトサラダ 春雨のサラダ	★ごはん180g ホッケの照焼 人参クラッセ 鶏肉の育じそ丼 春雨のサラダ	★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 玉子スパサラダ 卵	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	★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 玉子スパサラダ 卵	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ		
合計	おかず 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	ご飯セット 1.9g	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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		
合計(間食込)	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	1641kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg 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	789kcal 39.1g 44.7g 47.3g 1892mg 1499mg 734mg 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	1659kcal 39.3g 50.8g 236.0g 1889mg 1436mg 514mg 5.3g	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	1637kcal 39.3g 48.7g 239.2g 1898mg 1652mg 745mg 5.3g	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	1645kcal 39.1g 46.2g 246.0g 2006mg 1523mg 697mg 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	1682kcal 38.9g 46.0g 241.7g 2009mg 1533mg 767mg 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



このマークが目印

- 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。