

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)							
朝食	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物						
	キャベツとウインナーのソテー	春雨ちゃんぽん	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	大豆と人参の煮物	菜の花としめじの和え物	高野豆腐の味噌煮	ポテトマサラタ	数とえのきのさっと煮	カリフラワーの甘酢漬						
	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	196kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	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	14.0g	18.9g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.5g	13.2g	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	15.6g	78.5g	炭水化物	24.0g	86.9g	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	530mg	531mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg	
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	426mg	498mg	
	リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	128mg	205mg	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	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g		
昼食	★ごはん180g	鯖のハンパルオリフ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタート焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼						
	オニオンソテー	ひき肉と豆腐のうま煮	トマトソース	スープキャベツ	鶏ごぼう	切干大根煮	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	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	人参グラッセ	ナスの油炒め	マリネサラダ	卵乳麦			
	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						
	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	530mg	602mg	
	リン	201mg	278mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎ハイナップル(缶)150g	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	大豆と椎茸の煮物	切干大根のパンパンジー	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	フリの塩焼	きのこソテー	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	メンチカツ	オクラのペペロンチーノ	豚肉とふきの炒め煮	菜の花のソテー
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg	
	カリウム	695mg	767mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg	
	リン	234mg	311mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	大豆と椎茸の煮物	切干大根のパンパンジー	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	フリの塩焼	きのこソテー	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	メンチカツ	オクラのペペロンチーノ	豚肉とふきの炒め煮	菜の花のソテー		
	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	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g	
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.2g	243.9g	
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1218mg	1434mg	カリウム	1533mg	1769mg	
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	449mg	680mg	リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.5g	47.6g	
	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	86.1g	274.8g	
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	
	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1332mg	1548mg	カリウム	1673mg	1889mg	
	リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	455mg	686mg	リン	532mg	763mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	

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。

※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。

(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)				
朝食	★ごはん180g	野菜丼かまぼこ	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼玉子			
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵			
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆			
	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉			
	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉			
	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚			
	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜		
	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal		
たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g		
脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.7g	10.8g	脂質	8.5g	15.7g		
炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g		
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg		
カリウム	310mg	382mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg		
リン	126mg	203mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
昼食	★ごはん180g	ホークンサラダ	★ごはん180g	サバ塩焼き	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の旨辛タレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め			
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆			
	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉			
	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉			
	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚			
	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜		
	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	
たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g		
脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g		
炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g		
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg		
カリウム	506mg	578mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg		
リン	216mg	293mg	リン	178mg	255mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆			
	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉			
	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉			
	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚			
	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜			
	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料			
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal		
たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g		
脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g		
炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g		
ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg		
カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg		
リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼			
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆			
	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉			
	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉			
	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚			
	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜			
	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料	調味料			
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	
たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g		
脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g		
炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g		
ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg		
カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1533mg	1749mg		
リン	503mg	745mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g		
合計	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	
	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	
	リン	517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	
炭水化物		91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	
ナトリウム		2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	
カリウム		1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	
リン		517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ					
	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	鶏肉のカレー煮	油揚げと菜の花の煮物	キャベツのピーナッツ和え	じゃが芋の中華風サラダ	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え								
	ひじきとごぼうのナムル	若芽としらすのおひたし													
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	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	6.5g	11.4g	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	22.4g	85.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	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	701mg	702mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	269mg	341mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
リン	107mg	184mg	リン	92mg	169mg	リン	163mg	240mg	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	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	★ごはん180g	鯖の照焼	★ごはん180g	鶏のスタミナ醤油焼き					
	豆腐のかに風あんかけ	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ	ナスの挽肉炒め	ひじきと挽肉の炒め物	フレンチマカロニ	蒸し鶏と春雨の炒め物	えんどう豆の味噌マヨ和え	白菜と挽肉の旨煮	中華サラダ					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カボチャとハムのサラダ													
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	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	15.1g	20.0g	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	17.3g	18.0g	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	633mg	634mg	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	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	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	1.6g	1.6g	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		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	ブリのごま焼	★ごはん180g	治部風煮	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ					
	ふきのきんぴら	人参のきんぴら	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	法蓮草のごま和え	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	里芋の柚子味噌煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	大豆と人参の煮物					
	蒸し鶏の炒め物	法蓮草のごま和え													
	ポテトマサラダ														
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.6g	19.3g
	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	29.0g	91.9g	炭水化物	28.3g	91.2g
ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	808mg	880mg	
リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg	
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	ブリのごま焼	★ごはん180g	治部風煮	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ					
	ふきのきんぴら	人参のきんぴら	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	法蓮草のごま和え	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	里芋の柚子味噌煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	大豆と人参の煮物					
	蒸し鶏の炒め物	法蓮草のごま和え													
	ポテトマサラダ														
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.6g	19.3g
	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	29.0g	91.9g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	651mg	652mg
カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	808mg	880mg	
リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg	
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.8g	261.5g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	60.7g	249.4g
	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1363mg	1579mg	カリウム	1596mg	1812mg
	リン	476mg	707mg	リン	372mg	603mg	リン	464mg	695mg	リン	527mg	758mg	リン	378mg	609mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	938kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		44.7g	46.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.2g	46.3g
炭水化物		79.6g	268.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	103.7g	292.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	91.6g	280.3g
ナトリウム		1810mg	1813mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
カリウム		1688mg	1904mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1716mg	1932mg
リン		488mg	719mg	リン	378mg	609mg	リン	478mg	709mg	リン	539mg	770mg	リン	392mg	623mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

お食事の作り方

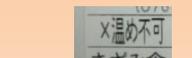


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。