

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)			
朝食	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	麦	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	★ごはん180g	目玉焼き	卵	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	
		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		キャベツとウインナーのソテー	乳麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		白花豆煮	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
		和風サラダ	卵		切干と人参のハリハリ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		れんこんサラダ	卵麦		キャロットエッグ	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	172kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
		たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g
		脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.3g
		炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	31.3g	94.2g	炭水化物	16.7g	79.6g
		ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	568mg	569mg
		カリウム	362mg	434mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	313mg	385mg
	リン	103mg	180mg	リン	101mg	178mg	リン	182mg	259mg	リン	168mg	245mg	リン	104mg	181mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	★ごはん180g	白身魚のムニエル	麦	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	麦	★ごはん180g	アジのカレー焼	麦	
		オニオンソテー	乳麦		フロッコリーの煮物	麦		タルタルソース(小袋)	卵麦		インゲンソテー	乳麦		ミックスソテー	乳麦	
		麩とえのきのさつと煮	麦		マッシュサラダ	卵乳麦		野菜炒め	卵麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦か		牛肉とひじきの炒め煮	麦	
		パンパンジーサラダ	乳麦					スパゲティサラダ	卵乳麦		五目野菜の甘酢和え	麦		マカロニサラダ	卵麦	
		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	307kcal	597kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	392kcal	682kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
		たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	15.1g	20.0g
		脂質	19.7g	20.4g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	25.5g	26.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.8g	15.5g
		炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	16.1g	79.0g
		ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	419mg	491mg	
	リン	257mg	334mg	リン	201mg	278mg	リン	199mg	276mg	リン	94mg	171mg	リン	175mg	252mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ		
		野菜かき揚げ	麦		塩枝豆			平さやいんげん	麦		オニオンソテー	乳麦		春雨の五目炒め	卵乳麦	
		オクラとももろのピーナツ味噌和え	乳麦		鶏肉と小松菜煮	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		白菜と豚肉の煮びたし	麦		大豆とトマトのマリネサラダ		
		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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
		たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g
		脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.3g	18.0g
		炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	22.0g	84.9g
		ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	589mg	590mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	703mg	775mg	
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg	リン	229mg	306mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	755kcal	1625kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	851kcal	1721kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.7g	46.8g	
	炭水化物	48.9g	237.6g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	54.8g	243.5g	
	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1377mg	1593mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1435mg	1651mg	
	リン	555mg	786mg	リン	522mg	753mg	リン	534mg	765mg	リン	439mg	670mg	リン	508mg	739mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.0g	55.7g	
脂質		45.3g	47.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.9g	47.0g	
炭水化物		79.4g	268.1g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	85.7g	274.4g	
ナトリウム		1714mg	1717mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1817mg	1820mg	
カリウム		1548mg	1764mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1497mg	1713mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1555mg	1771mg	
リン		561mg	792mg	リン	536mg	767mg	リン	548mg	779mg	リン	451mg	682mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.9g	47.0g	
	炭水化物	79.4g	268.1g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	85.7g	274.4g	
	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1817mg	1820mg	
	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1497mg	1713mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1555mg	1771mg	
	リン	561mg	792mg	リン	536mg	767mg	リン	548mg	779mg	リン	451mg	682mg	リン	522mg	753mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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。