

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	肉豆腐煮		菜の花と牛肉の煮物		えび団子とかぶの煮物		卵麦え		白菜とがんもの煮物			
	ゴロゴロ野菜の塩炒め		竹輪のごま炒め		レンコンとフキの煮物		麦		れんこんと竹の子のおかか煮			
	四色なます		白菜のおかかポン酢和え		青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦		ミックスマカロニサラダ			
	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	200kcal	490kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	229kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	7.7g	
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.9g	
	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.1g	
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	670mg		
カリウム	562mg	634mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	379mg		
リン	144mg	221mg	リン	155mg	232mg	リン	136mg	213mg	リン	147mg		
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	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	フリの塩焼		鶏肉の韓国風炒め		鮭の青じそ焼		麦		鶏肉の香草焼			
	人参グラッセ		野菜のソース煮込み		人参のきんぴら		麦		きのこソテー			
	牛肉とひじきの炒め煮		キャベツの白ドレ和え		豚肉と厚揚げの煮物		麦		油揚げと菜の花の煮物			
	インゲンとツナのマスタード和え				ゴボウのピリ辛サラダ		卵		ブロッコリーのサラダ			
	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	275kcal	565kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	296kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	19.3g	
	脂質	19.4g	20.1g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	18.3g	
炭水化物	8.2g	71.1g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	11.4g		
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	606mg		
カリウム	462mg	534mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	523mg		
リン	127mg	204mg	リン	127mg	204mg	リン	227mg	304mg	リン	148mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	メンチカツ		カレーの甘酢野菜あんかけ		ポークジンジャー		サワラのごま焼き		牛焼肉炒め			
	ミックスソテー		ひき肉と里芋の味噌煮		春雨と鶏肉の炒め煮		ギョウザ		麩とえのきのさつと煮			
	大根と鶏肉のマーガリン風味		スパトマト炒め		インゲンのごま和え		ナスの挽肉炒め		もずくとなめこの三杯酢			
	若芽のごま酢和え						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	308kcal	598kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	309kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.6g	
脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.0g	17.5g	脂質	18.2g		
炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	33.3g	96.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	22.2g		
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	759mg		
カリウム	584mg	656mg	カリウム	564mg	636mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	530mg		
リン	186mg	283mg	リン	207mg	284mg	リン	209mg	286mg	リン	183mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	メンチカツ		カレーの甘酢野菜あんかけ		ポークジンジャー		サワラのごま焼き		牛焼肉炒め			
	ミックスソテー		ひき肉と里芋の味噌煮		春雨と鶏肉の炒め煮		ギョウザ		麩とえのきのさつと煮			
	大根と鶏肉のマーガリン風味		スパトマト炒め		インゲンのごま和え		ナスの挽肉炒め		もずくとなめこの三杯酢			
	若芽のごま酢和え						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	308kcal	598kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	309kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.6g	
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.0g	17.5g	脂質	18.2g	
炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	33.3g	96.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	22.2g		
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	759mg		
カリウム	584mg	656mg	カリウム	564mg	636mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	530mg		
リン	186mg	283mg	リン	207mg	284mg	リン	209mg	286mg	リン	183mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g		
合計	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	878kcal	1748kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	834kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	41.6g	
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	48.7g	
	炭水化物	48.8g	237.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	53.7g	
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2035mg	
	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1432mg	
	リン	457mg	688mg	リン	489mg	720mg	リン	572mg	703mg	リン	478mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	974kcal	1844kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	930kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	42.4g	
脂質	48.2g	50.3g	脂質	45.9g	47.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	48.9g		
炭水化物	79.7g	268.4g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	76.7g		
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2041mg		
カリウム	1728mg	1944mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1545mg		
リン	471mg	702mg	リン	501mg	732mg	リン	586mg	717mg	リン	490mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g		

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、商品は使用日に限定して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。