

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	チキンボール煮		がんもどきの含め煮		ロールキャベツのスープ煮		オムレツ		高野豆腐と牛肉の煮込み							
	三色煮豆		竹輪と菜の花の煮物		鶏ごぼろ		ケチャップ(小袋)		カリフラワーの塩炒め							
	和風サラダ		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		竹輪の五色きんぴら		さつま揚げと小松菜の煮浸し		野菜の三杯酢							
	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	242kcal	532kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	8.5g	13.4g	
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	8.4g	9.1g	
	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	713mg	714mg		
カリウム	439mg	511mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	251mg	323mg	カリウム	538mg	610mg		
リン	142mg	219mg	リン	156mg	233mg	リン	130mg	207mg	リン	121mg	198mg	リン	133mg	210mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	豚肉とキャベツの塩おかつ		アジのみりん焼		揚げ豆腐の挽肉あん		ホッケの磯辺焼		照焼チキン							
	鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソテー		菜の花のツナ炒め		人参のきんぴら		インゲンと人参のグラッセ							
	春菊のなめこ和え		豚バラのすき焼き煮		えびボテトサラダ		れんごんの五目炒め煮		ジャガ芋の中華炒め							
			マカロニサラダ				レモンかぼちゃ		ハムと春雨のサラダ							
	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	252kcal	542kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	14.6g	15.3g	
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	
ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	714mg	714mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	655mg	656mg		
カリウム	610mg	682mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	534mg	606mg		
リン	190mg	267mg	リン	191mg	268mg	リン	220mg	297mg	リン	229mg	306mg	リン	75mg	152mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		
間食	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ブリの味噌焼		つくねの照り焼き		白身魚のガーリックオイル焼き		和風唐揚げ		鯖の味噌煮							
	ふきのきんぴら		きのこソテー		アスパラ		オクラのペペロンチーノ		キヌサヤ							
			油揚げの玉子どし		豚肉と卵白のトマト炒め		ツナと大豆の炒め煮		法蓮草と油揚げの煮物							
	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	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	20.0g	20.7g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	18.9g	81.8g	
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	849mg	850mg		
カリウム	556mg	628mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	449mg	521mg		
リン	160mg	237mg	リン	258mg	335mg	リン	191mg	268mg	リン	242mg	319mg	リン	221mg	298mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ブリの味噌焼		つくねの照り焼き		白身魚のガーリックオイル焼き		和風唐揚げ		鯖の味噌煮							
	ふきのきんぴら		きのこソテー		アスパラ		オクラのペペロンチーノ		キヌサヤ							
			油揚げの玉子どし		豚肉と卵白のトマト炒め		ツナと大豆の炒め煮		法蓮草と油揚げの煮物							
	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	832kcal	1702kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	
	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	60.9g	249.6g	
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1521mg	1737mg		
リン	492mg	723mg	リン	605mg	836mg	リン	541mg	772mg	リン	592mg	823mg	リン	429mg	660mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g		
合計	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	
	たんぱく質	45.4g	60.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.2g	45.3g	
	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	83.9g	272.6g	
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	
	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1634mg	1850mg	
	リン	504mg	735mg	リン	619mg	850mg	リン	553mg	784mg	リン	598mg	829mg	リン	441mg	672mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
		たんぱく質	45.4g	60.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		44.7g	46.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.2g	45.3g	
炭水化物		82.5g	271.2g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	83.9g	272.6g	
ナトリウム		2130mg	2133mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	
カリウム		1718mg	1934mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1634mg	1850mg	
リン		504mg	735mg	リン	619mg	850mg	リン	553mg	784mg	リン	598mg	829mg	リン	441mg	672mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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。

## 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。