

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	大根と鶏肉の味噌煮		厚焼き玉子		豆腐ステーキ		三井寺煮		チーズオムレツ							
	野菜炒め		ぜんまいとミンチの煮物		鶏肉と小松菜煮		小車麩煮		揚ナスの煮物							
	なすの中華風南蛮漬		かにかまと春雨の中華和え		若芽の酢味噌和え		れんこんと竹の子のおかか煮		旨みチンゲン菜							
	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	229kcal	519kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.1g	16.0g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.8g	9.8g	脂質	12.9g	13.6g	
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	665mg	666mg		
カリウム	406mg	478mg	カリウム	209mg	281mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	398mg	470mg		
リン	101mg	178mg	リン	106mg	183mg	リン	165mg	242mg	リン	158mg	235mg	リン	181mg	258mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	アジのカレー焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		牛肉の柳川風煮		サウラののおろし煮							
	アスパラ		菜の花		きのこソテー		大豆の肉じゃが煮		里芋のそばろ煮							
	ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉としめじの生姜炒め		ブロッコリーの玉子とじ		野菜サラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え							
	マッシュサラダ		キャベツとベーコンの和え物		かぼちゃのオリブサラダ		マヨネーズ(小袋)									
	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	296kcal	586kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.3g	18.0g	
炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	21.3g	84.2g		
ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	717mg	718mg		
カリウム	526mg	598mg	カリウム	497mg	569mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	591mg	663mg		
リン	196mg	273mg	リン	221mg	298mg	リン	138mg	215mg	リン	166mg	243mg	リン	200mg	277mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(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						
	酢豚		牛肉と厚揚げの煮物		ダンドリニチキン		赤魚のごま焼		餃子・焼売セット							
	ひじきとベーコンの煮物		大豆と人参の煮物		チンゲン菜ソテー		インゲンソテー		チンジャオロース							
	鶏肉とオクラの中華風		白菜のおかかポン酢和え		ジャーマンポテト		鶏肉と厚揚げの煮物		ゴボウのピリ辛サラダ							
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g	
炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	26.7g	89.6g		
ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	891mg	892mg		
カリウム	705mg	777mg	カリウム	835mg	907mg	カリウム	626mg	698mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	435mg	507mg		
リン	220mg	297mg	リン	233mg	310mg	リン	162mg	239mg	リン	225mg	302mg	リン	155mg	232mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	酢豚		牛肉と厚揚げの煮物		ダンドリニチキン		赤魚のごま焼		餃子・焼売セット							
	ひじきとベーコンの煮物		大豆と人参の煮物		チンゲン菜ソテー		インゲンソテー		チンジャオロース							
	鶏肉とオクラの中華風		白菜のおかかポン酢和え		ジャーマンポテト		鶏肉と厚揚げの煮物		ゴボウのピリ辛サラダ							
	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	829kcal	1699kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	866kcal	1736kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	49.4g	51.5g	
	炭水化物	71.0g	259.7g	炭水化物	55.3g	244.0g	炭水化物	44.4g	233.1g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	62.9g	251.6g	
ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2273mg	2276mg		
カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1487mg	1703mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1424mg	1640mg		
リン	517mg	748mg	リン	560mg	791mg	リン	465mg	696mg	リン	549mg	780mg	リン	536mg	767mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g		
合計	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	49.6g	51.7g	
	炭水化物	101.9g	290.6g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	85.9g	274.6g	
	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	
	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1537mg	1753mg	
	リン	531mg	762mg	リン	572mg	803mg	リン	471mg	702mg	リン	563mg	794mg	リン	548mg	779mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
		たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		41.3g	43.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	49.6g	51.7g	
炭水化物		101.9g	290.6g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	85.9g	274.6g	
ナトリウム		2205mg	2208mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	
カリウム		1757mg	1973mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1537mg	1753mg	
リン		531mg	762mg	リン	572mg	803mg	リン	471mg	702mg	リン	563mg	794mg	リン	548mg	779mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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。