

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	自玉焼き		寄せ豆腐のうすあん		ロールキャベツのスープ煮		肉詰いなり煮		白菜とがんもの煮物						
	えのきのきんぴら		竹輪と菜の花の煮物		ブロッコリーの煮物		鶏ごぼう		竹輪の五色きんぴら						
	さつま芋とツナの青じそサラダ		コールスローサラダ		マカロニとパプリカのサラダ		キャベツとウインナーのソテー		金時豆煮						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
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	220kcal	510kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	
たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	
脂質	13.5g	14.2g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.2g	9.9g	
炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	24.8g	87.7g	
ナトリウム	351mg	352mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	605mg	606mg	
カリウム	379mg	451mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	250mg	322mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	447mg	519mg	
リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg	リン	124mg	201mg	リン	179mg	256mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚肉と野菜の中華炒め		麦か		ホッケの照焼		麦		アジのごま焼						
	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		ギョウザ		乳麦		塩枝豆						
	ミックスマカロニサラダ		卵		豚肉ときくらげの卵炒め		卵		カボチャとひき肉のトマト煮込み						
	卵		卵		春雨とツナのサラダ		卵		和風サラダ						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
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	289kcal	579kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	
脂質	16.2g	16.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.1g	17.8g	
炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	20.6g	83.5g	
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	911mg	912mg	
カリウム	558mg	630mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	226mg	298mg	
リン	211mg	288mg	リン	208mg	285mg	リン	172mg	249mg	リン	219mg	296mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(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					
	ささみ大葉フライ		羊作りハンバーグ		ます白糍焼		豚ばら肉炒め		照焼チキン						
	オニオンソテー		ミックスソテー		チンゲン菜ソテー		インゲンとえのきの炒め物		人参グラッセ						
	五色煮豆		おろしポン酢ソース		蒸し鶏の炒め物		菜の花とツナの辛子和え		野菜のバジルチーズ焼き						
	野菜のピーナッツ和え		牛肉のきんぴら		さつぱりポテトサラダ				だだきごぼう						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
	卵		卵		卵		卵		卵						
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	293kcal	583kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	
たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	24.1g	87.0g	
ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	543mg	615mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	581mg	653mg	カリウム	638mg	710mg	
リン	187mg	239mg	リン	239mg	316mg	リン	221mg	298mg	リン	189mg	266mg	リン	111mg	188mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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					
	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	46.3g	235.0g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	69.5g	258.2g
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1260mg	1476mg	カリウム	1402mg	1618mg	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1311mg	1527mg
	リン	550mg	781mg	リン	547mg	778mg	リン	527mg	758mg	リン	532mg	763mg	リン	430mg	661mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	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		898kcal	1768kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal
たんぱく質		41.6g	56.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		43.8g	45.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.3g	45.4g
炭水化物		83.8g	272.5g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	92.5g	281.2g
ナトリウム		1962mg	1965mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2188mg	2191mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1374mg	1590mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1780mg	1996mg	カリウム	1424mg	1640mg
リン		562mg	793mg	リン	553mg	784mg	リン	541mg	772mg	リン	538mg	769mg	リン	442mg	673mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。