

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2日(金)			
朝食	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ		★ごはん180g 卵麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 四色なます		★ごはん180g 卵麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g オムレツ ブラウンソース 竹の子と人参のおかか煮 春雨ブルーツサラダ		★ごはん180g 卵麦 卵麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	219kcal	509kcal	209kcal	499kcal	254kcal	544kcal	205kcal	495kcal	265kcal	555kcal	
	たんぱく質	7.2g	12.1g	8.9g	13.8g	7.3g	12.2g	7.6g	12.5g	12.9g	17.8g	
	脂質	14.2g	14.9g	6.6g	7.3g	15.5g	16.2g	10.9g	11.6g	15.2g	15.9g	
	炭水化物	15.2g	78.1g	27.6g	90.5g	20.4g	83.3g	18.9g	81.8g	18.4g	81.3g	
	ナトリウム	601mg	602mg	667mg	668mg	531mg	532mg	689mg	690mg	824mg	825mg	
	カリウム	353mg	425mg	482mg	554mg	421mg	493mg	187mg	259mg	387mg	459mg	
	リン	99mg	176mg	146mg	223mg	111mg	188mg	120mg	197mg	156mg	233mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ ぶきど人参の甘露煮 中華サラダ		★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 五目豆腐煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 卵麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g 中華煮豚 菜の花 大豆と人参の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 卵麦 卵麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	274kcal	564kcal	332kcal	622kcal	336kcal	626kcal	326kcal	616kcal	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	14.5g	19.4g	16.0g	20.9g	16.6g	21.5g	17.8g	22.7g	11.3g	16.2g	
	脂質	15.2g	15.9g	21.8g	22.5g	19.3g	20.0g	20.1g	20.8g	20.0g	20.7g	
	炭水化物	17.6g	80.5g	17.3g	80.2g	22.5g	85.4g	18.5g	81.4g	21.7g	84.6g	
	ナトリウム	756mg	776mg	776mg	777mg	839mg	840mg	565mg	566mg	697mg	698mg	
	カリウム	455mg	527mg	551mg	623mg	477mg	549mg	784mg	856mg	576mg	648mg	
	リン	54mg	131mg	200mg	277mg	163mg	240mg	242mg	319mg	176mg	253mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイチナッブル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 かっぱのピーナツ味噌和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 酢豚 れんこんの五目炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 卵麦 卵麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	323kcal	613kcal	295kcal	585kcal	271kcal	561kcal	286kcal	576kcal	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	13.9g	18.8g	15.9g	20.8g	15.2g	20.1g	14.3g	19.2g	
	脂質	19.5g	20.2g	17.1g	17.8g	12.5g	13.2g	16.9g	17.6g	9.4g	10.1g	
	炭水化物	18.5g	81.4g	22.2g	85.1g	21.2g	84.1g	16.6g	79.5g	41.5g	104.4g	
	ナトリウム	784mg	785mg	660mg	661mg	734mg	735mg	760mg	761mg	766mg	767mg	
	カリウム	576mg	648mg	550mg	622mg	513mg	585mg	551mg	623mg	689mg	761mg	
	リン	217mg	294mg	164mg	241mg	231mg	308mg	72mg	149mg	214mg	291mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	
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	
	エネルギー	816kcal	1686kcal	836kcal	1706kcal	861kcal	1731kcal	817kcal	1687kcal	882kcal	1752kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	38.8g	53.5g	39.8g	54.5g	40.6g	55.3g	38.5g	53.2g	
	脂質	48.9g	51.0g	45.5g	47.6g	47.3g	49.4g	47.9g	50.0g	44.6g	46.7g	
	炭水化物	51.3g	240.0g	67.1g	255.8g	64.1g	252.8g	54.0g	242.7g	81.6g	270.3g	
	ナトリウム	2141mg	2144mg	2103mg	2106mg	2104mg	2107mg	2014mg	2017mg	2287mg	2290mg	
	カリウム	1384mg	1600mg	1583mg	1799mg	1411mg	1627mg	1522mg	1738mg	1652mg	1868mg	
	リン	370mg	601mg	571mg	741mg	505mg	736mg	434mg	665mg	546mg	777mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.8g	5.9g	
	合計	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		942kcal	1812kcal	964kcal	1834kcal	957kcal	1827kcal	945kcal	1815kcal	978kcal	1848kcal	
たんぱく質		40.2g	54.9g	39.6g	54.3g	40.6g	55.3g	41.4g	56.1g	39.3g	54.0g	
脂質		49.1g	51.2g	45.7g	47.8g	47.5g	49.6g	48.1g	50.2g	44.8g	46.9g	
炭水化物		81.8g	270.5g	98.0g	286.7g	87.1g	275.8g	84.9g	273.6g	104.6g	293.3g	
ナトリウム		2143mg	2146mg	2109mg	2112mg	2110mg	2113mg	2020mg	2023mg	2293mg	2296mg	
カリウム		1498mg	1714mg	1703mg	1919mg	1524mg	1740mg	1642mg	1858mg	1765mg	1981mg	
リン		376mg	607mg	524mg	755mg	517mg	748mg	448mg	679mg	558mg	789mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.8g	5.9g	
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		おかず ご飯セット
	エネルギー	942kcal	1812kcal	964kcal	1834kcal	957kcal	1827kcal	945kcal	1815kcal	978kcal	1848kcal	
	たんぱく質	40.2g	54.9g	39.6g	54.3g	40.6g	55.3g	41.4g	56.1g	39.3g	54.0g	
	脂質	49.1g	51.2g	45.7g	47.8g	47.5g	49.6g	48.1g	50.2g	44.8g	46.9g	
	炭水化物	81.8g	270.5g	98.0g	286.7g	87.1g	275.8g	84.9g	273.6g	104.6g	293.3g	
	ナトリウム	2143mg	2146mg	2109mg	2112mg	2110mg	2113mg	2020mg	2023mg	2293mg	2296mg	
	カリウム	1498mg	1714mg	1703mg	1919mg	1524mg	1740mg	1642mg	1858mg	1765mg	1981mg	
	リン	376mg	607mg	524mg	755mg	517mg	748mg	448mg	679mg	558mg	789mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.8g	5.9g	

※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。