

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9日(金)		
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g 卵乳 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とし 菜の花のおひたし		★ごはん180g 卵 卵麦 千草焼き 五色煮豆 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵 卵麦 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんも煮 麩と若芽の酢の物		★ごはん180g 卵 卵麦 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 マカロニマリネサラダ		
	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	226kcal	516kcal	209kcal	499kcal	185kcal	475kcal	216kcal	506kcal	253kcal	543kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	9.3g	14.2g	8.5g	13.4g	10.4g	15.3g	10.8g	15.7g
	脂質	15.3g	16.0g	11.1g	11.8g	10.5g	11.4g	11.4g	12.1g	15.4g	16.1g
	炭水化物	12.6g	75.5g	18.5g	81.4g	15.1g	78.0g	17.9g	80.8g	17.0g	79.9g
	ナトリウム	597mg	598mg	1011mg	1012mg	478mg	479mg	649mg	650mg	506mg	507mg
	カリウム	348mg	420mg	339mg	411mg	364mg	436mg	468mg	540mg	394mg	466mg
	リン	117mg	194mg	120mg	197mg	122mg	199mg	142mg	219mg	121mg	198mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	2.6g	2.6g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g ほうけ塩焼 アスパラ 肉じゃが煮 スパゲッティサラダ		★ごはん180g カルビ丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のパジルチーズ焼き		★ごはん180g サウラの西京焼 人参のきんぴら 油揚げの玉子とし ポテトマサラダ		★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋サラダ		
	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	268kcal	558kcal	319kcal	609kcal	345kcal	635kcal	310kcal	600kcal	323kcal	613kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	15.3g	20.2g	14.8g	19.7g	15.8g	20.7g	14.1g	19.0g
	脂質	17.7g	18.4g	17.7g	18.4g	20.0g	20.7g	17.7g	18.4g	16.8g	17.5g
	炭水化物	13.0g	75.9g	22.8g	85.7g	26.8g	89.7g	20.2g	83.1g	27.6g	90.5g
	ナトリウム	634mg	635mg	573mg	574mg	829mg	830mg	904mg	905mg	663mg	664mg
	カリウム	563mg	635mg	580mg	652mg	688mg	760mg	591mg	663mg	634mg	706mg
	リン	170mg	247mg	213mg	290mg	200mg	277mg	224mg	301mg	154mg	231mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g
間食	◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鮮の青じそ焼 きのこソテー 牛肉と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 若芽の酢味噌和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 法蓮草のごまマヨネーズ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソニス れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え		◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 法蓮草と油揚げの煮物 レインボー春雨		
	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	291kcal	581kcal	285kcal	575kcal	289kcal	579kcal	305kcal	595kcal	253kcal	543kcal
	たんぱく質	19.8g	24.7g	15.6g	20.5g	17.6g	22.5g	17.0g	21.9g	13.8g	18.7g
	脂質	15.9g	16.6g	15.7g	15.7g	16.0g	16.2g	16.2g	16.9g	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.5g	78.4g	20.1g	83.0g	19.1g	82.0g	20.5g	83.4g	16.7g	79.6g
	ナトリウム	836mg	837mg	572mg	573mg	847mg	848mg	581mg	582mg	792mg	793mg
	カリウム	548mg	620mg	500mg	572mg	449mg	521mg	549mg	621mg	439mg	511mg
	リン	239mg	316mg	186mg	263mg	218mg	295mg	210mg	287mg	220mg	297mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	785kcal	1655kcal	813kcal	1683kcal	819kcal	1689kcal	831kcal	1701kcal	829kcal	1699kcal
	たんぱく質	45.3g	60.0g	40.2g	54.9g	40.9g	55.6g	43.2g	57.9g	38.7g	53.4g
	脂質	48.9g	51.0g	43.8g	45.9g	46.5g	48.6g	45.3g	47.4g	46.9g	49.0g
	炭水化物	41.1g	229.8g	61.4g	250.1g	61.0g	249.7g	58.6g	247.3g	61.3g	250.0g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	2156mg	2159mg	2154mg	2157mg	2134mg	2137mg	1961mg	1964mg
	カリウム	1459mg	1675mg	1419mg	1635mg	1501mg	1717mg	1608mg	1824mg	1467mg	1683mg
	リン	526mg	757mg	519mg	763mg	540mg	771mg	576mg	807mg	495mg	726mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	909kcal	1779kcal	947kcal	1817kcal	927kcal	1797kcal	955kcal
たんぱく質		45.9g	60.2g	41.0g	55.7g	41.7g	56.4g	44.0g	58.7g	39.3g	54.0g
脂質		49.1g	51.2g	44.0g	46.1g	46.7g	48.8g	45.5g	47.6g	47.1g	49.2g
炭水化物		71.6g	260.3g	84.4g	273.1g	91.9g	280.6g	81.6g	270.3g	91.8g	280.5g
ナトリウム		2069mg	2072mg	2162mg	2165mg	2160mg	2163mg	2140mg	2143mg	1963mg	1966mg
カリウム		1573mg	1789mg	1532mg	1748mg	1621mg	1837mg	1721mg	1937mg	1581mg	1797mg
リン		532mg	763mg	531mg	762mg	554mg	785mg	588mg	819mg	501mg	732mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g

※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。