

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)			
朝食	★ごはん180g	乳麦	卵麦	★ごはん180g	オムレツ	卵麦	★ごはん180g	チキンボール煮	卵麦	★ごはん180g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん180g	鶏肉と小松菜煮	卵麦	
	大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとアサリのさっぱり煮	ケチャップ(小袋)	白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナッツ和え	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	れんこんサラダ	卵麦	卵麦	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	14.7g	19.6g	
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	10.4g	73.3g	
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	667mg	668mg	
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム	521mg	593mg	
	リン	160mg	237mg	リン	139mg	216mg	リン	17g	204mg	リン	107mg	184mg	リン	192mg	269mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん180g	さばのみりん干焼	人参のきんぴら	★ごはん180g	和風唐揚げ	コーンソテー	★ごはん180g	サウラのおろし煮	麦	★ごはん180g	チキンピカタ	卵麦	★ごはん180g	アジのみりん焼	麦	
	竹輪と菜の花の煮物	厚揚げのそぼろ煮	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	厚揚げのそぼろ煮	たまたごぼう	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.8g	21.5g	
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	32.1g	95.0g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.7g	87.6g	
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	783mg	784mg	
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	511mg	583mg	
	リン	198mg	275mg	リン	188mg	265mg	リン	167mg	244mg	リン	195mg	272mg	リン	198mg	275mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎ハイナツプル(缶)150g	★ごはん180g	ギョウマカレーのルー	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	赤魚の青じそ焼	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	◎パイナツプル(缶)150g	★ごはん180g	ハッシュドビーフ	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	えびカツ	
	高野豆腐の味噌煮	チンゲン菜ソテー	法蓮草とハムのマリネ	大豆と人参の煮物	人参グラッセ	かぼちゃのオリーブサラダ	鶏と豚肉のチャンプルー	インゲンのごま和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	えびカツ	春菊と豚肉の炒め物	若芽としらすのおひたし	たんぱく質	たんぱく質		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	
	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	693mg	694mg	
	カリウム	580mg	652mg	カリウム	781mg	853mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	472mg	544mg	
	リン	244mg	321mg	リン	229mg	306mg	リン	194mg	271mg	リン	159mg	236mg	リン	184mg	261mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	乳麦	卵麦	★ごはん180g	赤魚の青じそ焼	麦	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	麦	★ごはん180g	ハッシュドビーフ	卵麦	★ごはん180g	えびカツ	麦	
	高野豆腐の味噌煮	チンゲン菜ソテー	法蓮草とハムのマリネ	大豆と人参の煮物	人参グラッセ	かぼちゃのオリーブサラダ	鶏と豚肉のチャンプルー	インゲンのごま和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	えびカツ	春菊と豚肉の炒め物	若芽としらすのおひたし	たんぱく質	たんぱく質		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	
	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	693mg	694mg	
	カリウム	580mg	652mg	カリウム	781mg	853mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	472mg	544mg	
	リン	244mg	321mg	リン	229mg	306mg	リン	194mg	271mg	リン	159mg	236mg	リン	184mg	261mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	
	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.5g	57.2g	
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.5g	47.6g	
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.8g	254.5g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	70.6g	259.3g	炭水化物	59.5g	248.2g	
	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1457mg	1673mg	カリウム	1624mg	1624mg	カリウム	1504mg	1720mg	
	リン	602mg	833mg	リン	556mg	787mg	リン	488mg	719mg	リン	461mg	692mg	リン	574mg	805mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.3g	58.0g	
脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.7g	47.8g		
炭水化物	80.7g	269.4g	炭水化物	96.7g	285.4g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	101.1g	289.8g	炭水化物	90.4g	279.1g		
ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2149mg	2152mg		
カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1624mg	1840mg		
リン	608mg	839mg	リン	570mg	801mg	リン	500mg	731mg	リン	467mg	698mg	リン	588mg	819mg		
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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。