

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)	
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦
	白玉焼き	卵	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	三井寺煮	麦	れんごんの五目炒め煮	麦
	ふぎと人参の甘露煮	卵	白菜の中華そぼろ煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	小軍麩煮	麦	スパゲティイタリアン	麦
	マカロニサラダ	卵	かにかまと春雨の中華和え	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	菜の花のおひたし	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
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
昼食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦
	餃子・焼売セット	卵	あぶらがれい味噌煮	乳麦	スペイン風オムレツ	麦	カンジのアラ煮	麦	牛肉のちゃんぶる	麦
	れんごんと鶏肉のカレー煮	卵	スナッフえんどう	乳麦	きのこのソテー	麦	豚肉と春雨の生姜炒め	麦	肉野菜煮込み	麦
	菜の花ときのこの酢味噌和え	卵	蒸し鶏の炒め物	乳麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	麦	コールスローサラダ	麦	野菜サラダ	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
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎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	
	★ごはん180g		★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦
	まよ白焼		ヘルシーハンバーグ	乳麦	塩ダレポーク	麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦
	キヌサヤ		おろしポン酢ソース	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	ピーマンソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦
	豚肉ときのこのペロンチーノ	麦	人参グラッセ	乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵
	キャベツとベーコンの和え物	卵	若芽とじゃこの炒り卵	卵			法蓮草ソテー	乳麦	南瓜とツナのサラダ	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	まよ白焼		ヘルシーハンバーグ		塩ダレポーク		鶏肉のごま醤油焼き		メバルのバジルオリーブ焼	
	キヌサヤ		おろしポン酢ソース		旨みチンゲン菜		ピーマンソテー		インゲンソテー	
	豚肉ときのこのペロンチーノ		人参グラッセ		カボチャとハムのサラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ		キャベツと豚肉のカキソース炒め	
	キャベツとベーコンの和え物		若芽とじゃこの炒り卵				法蓮草ソテー		南瓜とツナのサラダ	
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	

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。

※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。