

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月26日(月)		4月27日(火)		4月28日(水)		4月29日(木)		4月30日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	大根と鶏肉の味噌煮		肉団子と白菜のとろみ煮		肉豆腐煮		菜の花と牛肉の煮物		えび団子とかぶの煮物				
	豚肉としめじの生姜バター風味		野菜たっぷりマーボ炒め		ゴロゴロ野菜の塩炒め		ひき肉と里芋の味噌煮		レンコンとフキの煮物				
	野菜のピーナッツ和え		キャベツサラダ		四色なます		白菜と若布の煮物		青菜のおかかマヨネーズ和え				
	麦		卵乳麦		麦		麦		麦				
	卵乳麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		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	220kcal	510kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	181kcal	471kcal		
たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	5.8g	10.7g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	7.7g	12.6g		
脂質	11.9g	12.6g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.8g	9.5g		
炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	19.0g	81.9g		
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	599mg	600mg		
カリウム	523mg	595mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	611mg	683mg		
リン	156mg	233mg	リン	101mg	178mg	リン	144mg	221mg	リン	167mg	244mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	白身魚の竜田揚		鶏肉のカレー風味焼き		ブリの塩焼		鶏肉の韓国風炒め		鮭の青じそ焼				
	ラタトゥイユソース		スナックえんどう		人参グラッセ		野菜のソース煮込み		人参のきんぴら				
	インゲンとえのきの炒め物		きんぴられんこん		牛肉とひじきの炒め煮		キャベツの白ドレ和え		豚肉と厚揚げの煮物				
	ハムの和風サラダ		法蓮草のごまマヨネーズ		インゲンとツナのマスタード和え				ゴボウのピリ辛サラダ				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		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	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	286kcal	576kcal		
たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.3g	17.2g		
脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	16.6g	17.3g		
炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	8.2g	71.1g	炭水化物	21.4g	84.3g		
ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg		
カリウム	558mg	630mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	534mg	620mg		
リン	221mg	298mg	リン	107mg	184mg	リン	127mg	204mg	リン	127mg	204mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	牛肉とキャベツの炒め物		アジの磯辺焼		メンチカツ		カレーの甘酢野菜あんかけ		ポークジンジャー				
	豆腐のあっさりカレー煮込み		デンゲン菜とピーマンのソテー		ミックソテー		竹輪のごま炒め		春雨と鶏肉の炒め煮				
	菜の花としらすのおひたし		豚肉とふきの炒め煮		大根と鶏肉のマーガリン風味		法蓮草とハムのマリネ		かたろのピーナツ味噌和え				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		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	318kcal	608kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	273kcal	563kcal		
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g		
脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	12.8g	13.5g		
炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	22.2g	85.1g		
ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	750mg	751mg		
カリウム	484mg	556mg	カリウム	592mg	664mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	486mg	558mg		
リン	178mg	211mg	リン	211mg	288mg	リン	197mg	274mg	リン	229mg	306mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	牛肉とキャベツの炒め物		アジの磯辺焼		メンチカツ		カレーの甘酢野菜あんかけ		ポークジンジャー				
	豆腐のあっさりカレー煮込み		デンゲン菜とピーマンのソテー		ミックソテー		竹輪のごま炒め		春雨と鶏肉の炒め煮				
	菜の花としらすのおひたし		豚肉とふきの炒め煮		大根と鶏肉のマーガリン風味		法蓮草とハムのマリネ		かたろのピーナツ味噌和え				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		麦				
	麦		麦		麦		麦		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	811kcal	1681kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal		
たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g		
脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g		
炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	62.6g	251.3g		
ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1982mg	1985mg		
カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1645mg	1861mg		
リン	555mg	786mg	リン	419mg	650mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
合計	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.8g	56.5g	
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	
	炭水化物	76.2g	264.9g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	85.6g	274.3g	
	ナトリウム	2321mg	2324mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	
	カリウム	1678mg	1894mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1758mg	1974mg	
	リン	567mg	798mg	リン	425mg	656mg	リン	482mg	713mg	リン	535mg	766mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
		たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.8g	56.5g
脂質		47.9g	50.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	
炭水化物		76.2g	264.9g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	85.6g	274.3g	
ナトリウム		2321mg	2324mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	
カリウム		1678mg	1894mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1758mg	1974mg	
リン		567mg	798mg	リン	425mg	656mg	リン	482mg	713mg	リン	535mg	766mg	
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	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。