

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの玉子とじ 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪と菜の花の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 スパトマト炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		
	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	221kcal	511kcal	191kcal	481kcal	190kcal	480kcal	209kcal	499kcal	287kcal	577kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	11.2g	16.1g	9.4g	14.3g	8.2g	13.1g	9.0g	13.9g
	脂質	11.8g	12.5g	8.4g	9.1g	6.0g	6.7g	13.9g	14.6g	15.8g	16.5g
	炭水化物	19.5g	82.4g	16.5g	79.4g	24.3g	87.2g	12.7g	75.6g	26.6g	89.5g
	ナトリウム	625mg	626mg	526mg	527mg	610mg	611mg	641mg	642mg	629mg	630mg
	カリウム	515mg	587mg	444mg	516mg	487mg	559mg	305mg	377mg	319mg	391mg
	リン	136mg	213mg	147mg	224mg	141mg	218mg	107mg	184mg	142mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリー えのきのきんぴら スパゲティサラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー煮 れんこんサラダ		★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ツナあっさり煮 えびポテトサラダ		
	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	264kcal	554kcal	295kcal	585kcal	317kcal	607kcal	293kcal	583kcal	286kcal	576kcal
	たんぱく質	18.5g	23.4g	13.3g	18.2g	15.9g	20.8g	15.4g	20.3g	15.1g	20.0g
	脂質	10.7g	11.4g	16.8g	17.5g	21.8g	22.5g	16.7g	17.4g	17.3g	18.0g
	炭水化物	23.0g	85.9g	22.6g	85.5g	14.0g	76.9g	18.6g	81.5g	17.5g	80.4g
	ナトリウム	983mg	984mg	665mg	666mg	650mg	651mg	677mg	678mg	652mg	653mg
	カリウム	657mg	729mg	405mg	477mg	600mg	672mg	477mg	549mg	649mg	721mg
	リン	269mg	346mg	189mg	266mg	201mg	278mg	191mg	268mg	180mg	257mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナックえんどう 牛肉と厚揚げの甘辛煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 麩と豚肉のチャンプル さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 油揚げの玉子とじ さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 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	341kcal	631kcal	296kcal	586kcal	338kcal	628kcal	331kcal	621kcal	280kcal	570kcal
	たんぱく質	12.6g	17.5g	15.4g	20.3g	18.0g	22.9g	15.0g	19.9g	15.1g	20.0g
	脂質	21.3g	22.0g	18.1g	18.8g	19.1g	19.8g	18.1g	18.8g	13.7g	14.4g
	炭水化物	25.3g	88.2g	15.9g	78.8g	21.2g	84.1g	25.8g	88.7g	23.4g	86.3g
	ナトリウム	621mg	622mg	726mg	727mg	715mg	716mg	705mg	706mg	759mg	760mg
	カリウム	472mg	544mg	446mg	518mg	556mg	628mg	654mg	726mg	584mg	656mg
	リン	176mg	253mg	154mg	231mg	160mg	237mg	262mg	339mg	209mg	286mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
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		
	エネルギー	826kcal	1696kcal	782kcal	1652kcal	845kcal	1715kcal	833kcal	1703kcal	853kcal	1723kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	39.9g	54.6g	43.3g	58.0g	38.6g	53.3g	39.2g	53.9g
	脂質	43.8g	45.9g	43.3g	45.4g	46.9g	49.0g	48.7g	50.8g	46.8g	48.9g
	炭水化物	67.8g	256.5g	55.0g	243.7g	59.5g	248.2g	57.1g	245.8g	67.5g	256.2g
	ナトリウム	2229mg	2232mg	1917mg	1920mg	1975mg	1978mg	2023mg	2026mg	2040mg	2043mg
	カリウム	1644mg	1860mg	1295mg	1511mg	1643mg	1859mg	1436mg	1652mg	1552mg	1768mg
	リン	581mg	812mg	490mg	721mg	502mg	733mg	560mg	791mg	531mg	762mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g
	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	
エネルギー		954kcal	1824kcal	908kcal	1778kcal	941kcal	1811kcal	961kcal	1831kcal	949kcal	1819kcal
たんぱく質		40.9g	55.6g	40.5g	55.2g	44.1g	58.8g	39.4g	54.1g	40.0g	54.7g
脂質		44.0g	46.1g	43.5g	45.6g	47.1g	49.2g	48.9g	51.0g	47.0g	49.1g
炭水化物		98.7g	287.4g	85.5g	274.2g	82.5g	271.2g	88.0g	276.7g	90.5g	279.2g
ナトリウム		2235mg	2238mg	1919mg	1922mg	1981mg	1984mg	2029mg	2032mg	2046mg	2049mg
カリウム		1764mg	1980mg	1409mg	1625mg	1756mg	1972mg	1556mg	1772mg	1665mg	1881mg
リン		595mg	826mg	496mg	727mg	514mg	745mg	574mg	805mg	543mg	774mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g
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	
	エネルギー	954kcal	1824kcal	908kcal	1778kcal	941kcal	1811kcal	961kcal	1831kcal	949kcal	1819kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	40.5g	55.2g	44.1g	58.8g	39.4g	54.1g	40.0g	54.7g
	脂質	44.0g	46.1g	43.5g	45.6g	47.1g	49.2g	48.9g	51.0g	47.0g	49.1g
	炭水化物	98.7g	287.4g	85.5g	274.2g	82.5g	271.2g	88.0g	276.7g	90.5g	279.2g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	1919mg	1922mg	1981mg	1984mg	2029mg	2032mg	2046mg	2049mg
	カリウム	1764mg	1980mg	1409mg	1625mg	1756mg	1972mg	1556mg	1772mg	1665mg	1881mg
	リン	595mg	826mg	496mg	727mg	514mg	745mg	574mg	805mg	543mg	774mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g

※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。