

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	スクランブルエッグ		えび団子とかぶの煮物		大根と鶏肉の味噌煮		厚焼玉子		豆腐ステーキ				
	春菊と豚肉の炒め物		白菜の中華そば煮		野菜炒め		ぜんまいとミンチの煮物		鶏肉と小松菜煮				
	スープキャベツ		カボチャとハムのサラダ		なすの中華風南蛮漬		インゲンとツナのマスタード和え		若芽の酢味噌和え				
	卵乳		卵乳		卵乳		卵乳		卵乳				
	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	191kcal	481kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	8.5g	13.4g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.4g	10.5g	
	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	13.6g	76.5g	
ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	509mg	510mg		
カリウム	336mg	408mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	326mg	398mg		
リン	108mg	185mg	リン	117mg	194mg	リン	101mg	178mg	リン	127mg	204mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	カレーのスパイス揚		鶏肉ときのこのバター醤油		アジのガーレー焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼				
	ビーマンソテー		釜時豆煮		オニオンソテー		菜の花		きのこソテー				
	鶏肉と野菜のトマト煮込み		青菜のわさび和え		ひき肉と豆腐のう煮		豚肉とじめじの生姜炒め		ブロッコリーの玉子とじ				
	若芽としらすのおひたし				マッシュサラダ		キャベツとベーコンの和え物		かぼちゃのオリニブサラダ				
	卵乳		卵乳		卵乳		卵乳		卵乳				
	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	320kcal	610kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	19.4g	24.3g	
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.2g	19.9g	
炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	15.0g	77.9g		
ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	755mg	756mg		
カリウム	568mg	640mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	566mg	629mg		
リン	208mg	285mg	リン	161mg	238mg	リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚ソース丼の具		さわら南蛮焼		塩ダレポーク		牛肉と厚揚げの煮物		鶏のマスタード焼き				
	竹の子と人参のおかか煮		インゲンソテー		ひじきとベーコンの煮物		大豆と人参の煮物		チンゲン菜ソテー				
	南瓜とツナのサラダ		牛肉と根菜の煮物		鶏肉とオクラの中華風		白菜のおかかポン酢和え		ジャガ芋の洋風あんかけ				
	卵乳		卵乳		卵乳		卵乳		卵乳				
	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	285kcal	575kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.9g	21.6g	
炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	17.7g	80.6g		
ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	794mg	795mg		
カリウム	577mg	649mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	835mg	907mg		
リン	204mg	281mg	リン	231mg	308mg	リン	211mg	288mg	リン	233mg	310mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	スクランブルエッグ		えび団子とかぶの煮物		大根と鶏肉の味噌煮		厚焼玉子		豆腐ステーキ				
	春菊と豚肉の炒め物		白菜の中華そば煮		野菜炒め		ぜんまいとミンチの煮物		鶏肉と小松菜煮				
	スープキャベツ		カボチャとハムのサラダ		なすの中華風南蛮漬		インゲンとツナのマスタード和え		若芽の酢味噌和え				
	卵乳		卵乳		卵乳		卵乳		卵乳				
	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	796kcal	1666kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	44.4g	59.1g	
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	48.8g	50.9g	
	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	62.8g	251.5g	炭水化物	47.4g	236.1g	炭水化物	46.3g	235.0g	
ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2058mg	2061mg		
カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1871mg	2144mg		
リン	520mg	751mg	リン	509mg	740mg	リン	507mg	738mg	リン	581mg	812mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g		
合計	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	
	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g	
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	51.1g	53.2g	
	炭水化物	81.4g	270.1g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	69.3g	258.0g	
	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	
	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1984mg	2258mg	
	リン	534mg	765mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	593mg	824mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
		たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g
脂質		47.0g	49.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	51.1g	53.2g	
炭水化物		81.4g	270.1g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	69.3g	258.0g	
ナトリウム		2190mg	2193mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	
カリウム		1601mg	1817mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1984mg	2258mg	
リン		534mg	765mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	593mg	824mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	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。