

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	白玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	乳麦					
	三色煮豆	麦	人参しりしり	麦	えのきのきんぴら	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦					
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	れんこんサラダ	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦					
	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	229kcal	519kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	6.0g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	30.3g	93.2g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	17.6g	80.5g
	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	581mg	582mg
カリウム	356mg	428mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	250mg	322mg	
リン	103mg	180mg	リン	132mg	209mg	リン	144mg	221mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉のごま焼き	麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ホッケの照焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦					
	オクラのペペロニチノ	麦	スナッブえんどう	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	キヌサヤ	麦	菜の花	麦					
	カボチャとひき肉のトマト煮込み	卵乳麦	牛肉と春雨の炒め物	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	豚肉とぎくらげの卵炒め	卵乳麦	ごま風味炒め	麦					
	五目野菜の甘酢和え	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦			春雨とツナのサラダ	卵乳麦	もずくとなめこの三杯酢	卵麦					
	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	331kcal	621kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	25.8g	88.7g
ナトリウム	686mg	647mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	799mg	800mg	
カリウム	640mg	712mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	448mg	520mg	
リン	92mg	169mg	リン	201mg	278mg	リン	211mg	288mg	リン	208mg	285mg	リン	139mg	216mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎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	◎黄桃(缶)150g										
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	白身魚の和風きのこあん	麦	ギョーザカレーのルー	乳麦	ささみ大葉フライ	麦	手作りハンバーグ	卵乳麦	ます白焼	麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	オニオンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	卵乳麦	ふきのきんぴら	麦					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	五色煮豆	卵麦	おろしポン酢ソース	麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦					
	野菜のピーナッツ和え	麦		麦	野菜のピーナッツ和え	麦	牛肉のきんぴら	麦	さっぱりポテトサラダ	卵					
	法蓮草のおひたし	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	255kcal	545kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.6g	17.3g	
炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	17.9g	80.8g	
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	522mg	523mg	
カリウム	480mg	552mg	カリウム	638mg	710mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	603mg	675mg	
リン	283mg	360mg	リン	179mg	256mg	リン	179mg	274mg	リン	239mg	316mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	815kcal	1685kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.3g	235.0g	炭水化物	61.3g	250.0g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1902mg	1905mg
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1260mg	1476mg	カリウム	1301mg	1517mg
	リン	478mg	709mg	リン	512mg	743mg	リン	552mg	783mg	リン	547mg	778mg	リン	489mg	720mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		43.5g	45.6g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.6g	43.7g
炭水化物		94.9g	283.6g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	92.2g	280.9g
ナトリウム		1962mg	1965mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1908mg	1911mg
カリウム		1590mg	1806mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1374mg	1590mg	カリウム	1421mg	1637mg
リン		484mg	715mg	リン	526mg	757mg	リン	564mg	795mg	リン	553mg	784mg	リン	503mg	734mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。