

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)			
朝食	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさつぱり煮 ブロッコリーのカーナマヨネーズ	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味 さつぱり揚げと小松菜の煮直し ハムと春雨のサラダ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ	★ごはん180g	チキンボールのあんからめ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め	★ごはん180g	牛肉と厚揚げの甘草煮 里芋のそぼろ煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ		
		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	209kcal	499kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	25.7g	88.6g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	359mg	431mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	498mg	570mg
	リン	151mg	228mg	リン	146mg	223mg	リン	157mg	234mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g	鶏肉のデミグラスソース スナップえんどう スパゲティイタリアン 葉の花としらすのおひたし	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ インゲンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	★ごはん180g	鶏のいそべ焼 アスパラ ブロッコリーの玉子とじ キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 がらりのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め 豚すき ハムの和風サラダ		
		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	293kcal	583kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.4g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	18.5g	81.4g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	896mg	897mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	345mg	417mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	627mg	699mg
	リン	155mg	232mg	リン	260mg	337mg	リン	102mg	179mg	リン	220mg	297mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g	鯖の味噌焼 キャベツソテー ナスと数の炒め煮 レンコンとフキの煮物	★ごはん180g	牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ		
		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	316kcal	606kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.0g	83.9g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	512mg	584mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	188mg	265mg	リン	157mg	234mg	リン	217mg	294mg	リン	144mg	221mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g	鶏肉のデミグラスソース スナップえんどう スパゲティイタリアン 葉の花としらすのおひたし	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ インゲンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	★ごはん180g	鶏のいそべ焼 アスパラ ブロッコリーの玉子とじ キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 がらりのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め 豚すき ハムの和風サラダ		
		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	818kcal	1688kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	46.3g	61.0g	たんぱく質	42.3g	57.0g
	脂質	49.8g	51.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	62.6g	251.3g	炭水化物	43.7g	232.4g	炭水化物	65.2g	253.9g
	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
	カリウム	1216mg	1432mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	494mg	725mg	リン	563mg	794mg	リン	476mg	707mg	リン	546mg	777mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさつぱり煮 ブロッコリーのカーナマヨネーズ	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味 さつぱり揚げと小松菜の煮直し ハムと春雨のサラダ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ	★ごはん180g	チキンボールのあんからめ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め	★ごはん180g	牛肉と厚揚げの甘草煮 里芋のそぼろ煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ		
		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	946kcal	1816kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	46.9g	61.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	50.0g	52.1g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	46.5g	48.6g
	炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	74.2g	262.9g	炭水化物	96.1g	284.8g
	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1336mg	1552mg	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	508mg	739mg	リン	575mg	806mg	リン	482mg	713mg	リン	560mg	791mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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。