

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)				
朝食	★ごはん180g 白玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え		★ごはん180g 卵 鶏肉と厚揚げの煮物 麦落か 大根と蒟の汁煮 卵乳麦 青菜のわさび和え		★ごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 里芋のかに風あんかけ 卵麦 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 肉豆腐煮 卵乳 麩の玉子とじ 卵麦 菜の花のおひたし		★ごはん180g 干草焼き 卵乳 五色煮豆 卵麦 コールスローサラダ				
	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	236kcal	526kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	9.8g	11.7g	
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	740mg	741mg	
	カリウム	224mg	296mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	285mg	357mg	カリウム	474mg	546mg	
	リン	131mg	208mg	リン	134mg	211mg	リン	84mg	161mg	リン	165mg	242mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 中華サラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g ほうけ塩焼 アスパラ 肉じゃが煮 卵乳麦 スパゲティサラダ		★ごはん180g カルピ井の具 卵乳 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜のバジルチーズ焼き				
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.2g	
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	22.8g	85.7g	
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	573mg	574mg	
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	580mg	652mg	
	リン	145mg	222mg	リン	162mg	239mg	リン	199mg	276mg	リン	213mg	290mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら ナスの油炒め 豚肉となめこのカレー炒め		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風		◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鮮の青じそ焼 きのこソテー 旨みチンゲン菜 レモンかぼちゃ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き オニオンソテー カリフラワーの塩炒め マリネネザラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンのカレー焼 ブロッコリー 蒸し鶏と春雨の炒め物 法蓮草とさつま芋の和風味				
	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	295kcal	585kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	17.3g	18.0g	
	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	17.6g	80.5g	
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	522mg	523mg	
	カリウム	650mg	722mg	カリウム	632mg	704mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	361mg	433mg	
	リン	222mg	299mg	リン	189mg	266mg	リン	203mg	280mg	リン	120mg	197mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	66.1g	254.8g	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	57.5g	246.2g	
	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	
	カリウム	1334mg	1550mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1415mg	1631mg	
	リン	498mg	729mg	リン	485mg	716mg	リン	488mg	717mg	リン	498mg	729mg	
	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	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
たんぱく質		42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.2g	55.9g	
脂質		46.6g	48.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.3g	46.4g	
炭水化物		85.0g	273.7g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	
カリウム		1448mg	1664mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1528mg	1744mg	
リン		504mg	735mg	リン	499mg	730mg	リン	492mg	723mg	リン	510mg	741mg	
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	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal
		たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.0g	46.1g	
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	95.1g	283.8g	
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	
	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1648mg	1864mg	
	リン	504mg	735mg	リン	499mg	730mg	リン	492mg	723mg	リン	566mg	797mg	
	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	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。