

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ロールキャベツのスープ煮	卵	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	大根と鶏肉の味噌煮	麦	オムレツ	卵	チキンボールのあんからめ	卵			
	鶏肉ビニマン炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	人参しりしり	麦			
	法蓮草のおひたし	麦	ぶぎと油揚げの炒め煮	麦	れんこんサラダ	卵	白菜と豚肉の煮びたし	麦	ハムの和風サラダ	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	144kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	194kcal	479kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	
ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	555mg	556mg		
カリウム	436mg	508mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	344mg	416mg		
リン	130mg	207mg	リン	103mg	180mg	リン	136mg	213mg	リン	139mg	216mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	フリのごま醤油焼	麦	牛焼肉炒め	麦	さばみりん干焼	麦	和風唐揚げ	麦	サウラのおろし煮	麦			
	ふきのきんぴら	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	人参のきんぴら	麦	コーンソテー	麦	野菜のソース煮込み	麦			
	カボチャとひき肉のトマト煮込み	卵	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵	竹輪と菜の花の煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	若芽の酢味噌和え	麦			
	キャベツの白ドレ和え	卵			キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵	たたきごぼう	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	305kcal	595kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g	
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.2g	16.9g	
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	32.1g	95.0g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	791mg	792mg		
カリウム	568mg	640mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg		
リン	118mg	195mg	リン	205mg	282mg	リン	198mg	275mg	リン	188mg	265mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	煮込みチキン	麦	カレーの竜田揚	麦	キノマカレーのルー	麦	赤魚の青じそ焼	麦	鶏のマスタード焼き	麦			
	アスパラ	麦	きのこソテー	麦	麩とえのきのさつ煮	麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	麦			
	ツナと大豆の炒め煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵	大豆と人参の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプル	麦			
	和風サラダ	卵	大根なます	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵	インゲンのごま和え	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	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.8g	19.9g	
炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.3g	82.2g		
ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	726mg	727mg		
カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	716mg	788mg		
リン	190mg	267mg	リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg	リン	226mg	303mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	煮込みチキン	麦	カレーの竜田揚	麦	キノマカレーのルー	麦	赤魚の青じそ焼	麦	鶏のマスタード焼き	麦			
	アスパラ	麦	きのこソテー	麦	麩とえのきのさつ煮	麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	麦			
	ツナと大豆の炒め煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵	大豆と人参の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプル	麦			
	和風サラダ	卵	大根なます	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵	インゲンのごま和え	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	753kcal	1623kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.6g	44.7g	
	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	65.9g	254.6g	
ナトリウム	1758mg	1761mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2072mg	2075mg		
カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1391mg	1607mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1453mg	1669mg		
リン	438mg	669mg	リン	530mg	761mg	リン	571mg	802mg	リン	553mg	784mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g		
合計	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.9g	55.9g	たんぱく質	41.2g	56.6g	
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	
	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	96.8g	285.5g	
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	
	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1573mg	1789mg	
	リン	452mg	683mg	リン	542mg	773mg	リン	577mg	808mg	リン	567mg	798mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
		たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.9g	55.9g	たんぱく質	41.2g	56.6g
脂質		42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	
炭水化物		82.1g	270.8g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	96.8g	285.5g	
ナトリウム		1764mg	1767mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	
カリウム		1724mg	1940mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1573mg	1789mg	
リン		452mg	683mg	リン	542mg	773mg	リン	577mg	808mg	リン	567mg	798mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

## 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。

※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。