

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉と厚揚げの煮物		豆腐ステーキ		白玉焼き		牛肉と厚揚げの甘辛煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮				
	ブロッコリーの玉子とじ		春雨としめじの炒め物		ふぎと人参の甘辛煮		白菜の中華そぼろ煮		きんぴら				
	ベーコンのごま酢和え		青菜のおかかマヨネーズ和え		マカロニサラダ		かにかまと春雨の中華和え		鶏肉とオクラの中華風				
	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	192kcal	482kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	11.0g	11.7g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	19.8g	82.7g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	675mg	676mg		
カリウム	403mg	475mg	カリウム	270mg	342mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	344mg	416mg		
リン	145mg	222mg	リン	106mg	183mg	リン	99mg	176mg	リン	100mg	177mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉ときのこのバター醤油		白身魚のムニエル		餃子・焼売セット		あぶらかれい生巻煮		鶏肉のデミグラスソース				
	牛肉のきんぴら		豚バラのすき焼き煮		れんこんと鶏肉のカレー煮		ズナツプえんどう		菜の花				
	大根のマヨネーズ和え		法蓮草のごま和え		れんこんと鶏肉のカレー煮		ナスの炒り煮		ブロッコリーの煮物				
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	18.7g	23.6g	
	脂質	24.6g	25.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.5g	15.2g	
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.9g	95.8g	炭水化物	18.4g	81.3g	
ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	465mg	466mg		
カリウム	428mg	500mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	519mg	591mg		
リン	129mg	206mg	リン	241mg	318mg	リン	181mg	258mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
間食	◎みかん(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			
	ブリの磯辺焼		豚ソース丼の具		ます白糍焼		こんがりハンバーグ		塩ダレポーク				
	アスパラ		ひき肉と里芋の味噌煮		キヌサヤ		おろしポン酢ソース		旨みチンゲン菜				
	鶏ミンチと小松菜の煮物		大根の甘酢漬		豚肉ときのこのペロンチーノ		人参グラッセ		カボチャとハムのサラダ				
	スイードおさつ				キャベツとベーコンの和え物		油揚げと菜の花の煮物		マカロニマリネサラダ				
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	354kcal	644kcal	
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.2g	20.9g		
炭水化物	35.5g	98.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	27.3g	90.2g		
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	902mg	903mg		
カリウム	711mg	783mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	572mg	644mg		
リン	182mg	259mg	リン	186mg	263mg	リン	259mg	336mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉ときのこのバター醤油		白身魚のムニエル		餃子・焼売セット		あぶらかれい生巻煮		鶏肉のデミグラスソース				
	牛肉のきんぴら		豚バラのすき焼き煮		れんこんと鶏肉のカレー煮		ズナツプえんどう		菜の花				
	大根のマヨネーズ和え		法蓮草のごま和え		れんこんと鶏肉のカレー煮		ナスの炒り煮		ブロッコリーの煮物				
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	354kcal	644kcal	
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.2g	20.9g	
	炭水化物	35.5g	98.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	27.3g	90.2g	
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	902mg	903mg		
カリウム	711mg	783mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	572mg	644mg		
リン	182mg	259mg	リン	186mg	263mg	リン	259mg	336mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
合計	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	858kcal	1728kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.9g	48.0g	
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	51.8g	240.5g	炭水化物	65.5g	254.2g	
	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	
	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1435mg	1651mg	
	リン	456mg	687mg	リン	533mg	764mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.1g	48.2g	
炭水化物		85.4g	274.1g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	88.5g	277.2g	
ナトリウム		1991mg	1994mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
カリウム		1655mg	1871mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1382mg	1598mg	カリウム	1548mg	1764mg	
リン		468mg	699mg	リン	539mg	770mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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。