

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	白身魚のしんじょう	卵麦	チーズオムレツ	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵麦	肉豆腐煮	麦		
	肉じゃがが煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	カリフラワーの塩炒め	麦		
	ブロッコリーのゴマ和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦	キャベツサラダ	麦	四色なます	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	212kcal	502kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	171kcal	461kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	25.9g	88.8g
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	604mg	605mg	
カリウム	457mg	529mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	523mg	595mg	
リン	154mg	231mg	リン	158mg	235mg	リン	156mg	233mg	リン	101mg	178mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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		
	赤魚の幽庵焼	麦	豚ばら肉炒め	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉のカレー風味焼き	麦	フリの西京焼	麦		
	チンゲン菜ソテー	卵麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ラタトゥイユソース	麦	ズナッブえんどう	麦	人参グラッセ	乳麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	マリネサラダ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	きんぴられんこん	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦		
	ポテトマサラダ	卵麦			ハムの和風サラダ	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	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	258kcal	548kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	24.3g	25.0g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.7g	20.4g
炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.3g	79.2g	
ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	635mg	636mg	
カリウム	587mg	659mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	472mg	544mg	
リン	183mg	260mg	リン	175mg	252mg	リン	221mg	298mg	リン	107mg	184mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(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		
	ささみ大葉フライ	麦	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦	アジの磯辺焼	麦	メンチカツ	乳麦		
	オクラのペロンチーノ	卵麦	キヌサヤ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	ミックスソテー	乳麦		
	若芽とじゃこの炒り卵	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とぶきの炒め煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	竹輪と菜の花の煮物	麦	春雨フルーツサラダ	卵麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵麦	だだきごぼう	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	333kcal	623kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	16.8g	21.7g
脂質	21.1g	21.8g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.6g	17.3g	
炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	15.7g	78.6g	
ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	760mg	761mg	
カリウム	405mg	477mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	592mg	664mg	
リン	185mg	262mg	リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	211mg	288mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	803kcal	1673kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	57.9g	246.6g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1587mg	1803mg
	リン	522mg	753mg	リン	572mg	803mg	リン	550mg	781mg	リン	419mg	650mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	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		899kcal	1769kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		45.1g	47.2g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	47.9g	49.9g	脂質	43.4g	45.5g
炭水化物		84.6g	273.3g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.4g	277.1g
ナトリウム		2083mg	2086mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2001mg	2004mg
カリウム		1562mg	1778mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1701mg	1917mg
リン		534mg	765mg	リン	586mg	817mg	リン	562mg	793mg	リン	425mg	656mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	899kcal	1769kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	47.9g	49.9g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.4g	277.1g
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2001mg	2004mg
	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1701mg	1917mg
	リン	534mg	765mg	リン	586mg	817mg	リン	562mg	793mg	リン	425mg	656mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。