

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3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			
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	厚焼き玉子	卵麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉とぶきの炒め煮	麦			
	春雨の五目炒め	卵乳麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	卵麦	れんこんと竹の子のおかか煮	麦			
	春菊のなめこ和え	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵乳麦	和風サラダ	卵			
		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	216kcal	506kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.2g	13.9g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	247mg	319mg		
リン	116mg	193mg	リン	118mg	195mg	リン	135mg	212mg	リン	116mg	193mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	さわら南蛮焼	麦乳麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ぶりの塩焼	卵乳麦	メンチカツ	乳麦			
	大豆と椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	麦乳麦	菜の花	麦	きのこソテー	卵乳麦	スパソテー	乳麦			
	法蓮草のごま和え	卵麦	牛肉と根菜の煮物	麦	豚肉としめじの生葉炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	鶏肉と小松菜煮	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	45.8g	108.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	898mg	970mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	238mg	315mg	リン	231mg	308mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のバジルオリーブ焼	乳麦	チキンピカタ	卵麦	牛肉と厚揚げの煮物	乳麦	つくねの照り焼き	卵麦	赤魚のごま焼	麦			
	チンゲン菜ソテー	卵麦	トマトソース	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	アスパラ	卵麦			
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ブロッコリー	卵麦	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	ジャガ芋の洋風あなかけ	卵麦	鶏肉と厚揚げの煮物	卵乳麦			
	ポテトビーンズサラダ	卵麦	葱とえのきのさっと煮	麦			たたきごぼう	麦	コーンサラダ	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	32.5g	95.4g		
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	744mg	745mg		
カリウム	487mg	559mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	714mg	786mg		
リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	231mg	308mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のバジルオリーブ焼	乳麦	チキンピカタ	卵麦	牛肉と厚揚げの煮物	乳麦	つくねの照り焼き	卵麦	赤魚のごま焼	麦			
	チンゲン菜ソテー	卵麦	トマトソース	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	アスパラ	卵麦			
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ブロッコリー	卵麦	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	ジャガ芋の洋風あなかけ	卵麦	鶏肉と厚揚げの煮物	卵乳麦			
	ポテトビーンズサラダ	卵麦	葱とえのきのさっと煮	麦			たたきごぼう	麦	コーンサラダ	卵乳麦			
		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	
	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	32.5g	95.4g	
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	744mg	745mg		
カリウム	487mg	559mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	714mg	786mg		
リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	231mg	308mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g	
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.6g	43.7g	
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	62.9g	251.6g	
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	
	カリウム	1722mg	1938mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1415mg	1631mg	
	リン	586mg	817mg	リン	536mg	767mg	リン	559mg	790mg	リン	525mg	756mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
		たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		46.9g	49.0g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.8g	43.9g	
炭水化物		93.6g	282.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	
ナトリウム		1959mg	1962mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	
カリウム		1782mg	1998mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1529mg	1745mg	
リン		593mg	824mg	リン	550mg	781mg	リン	571mg	802mg	リン	531mg	762mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	

※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

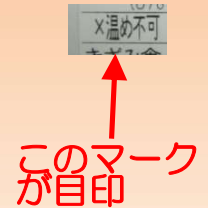


- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。