

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ			★ごはん180g 白玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ			★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ			★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンズー		
	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	213kcal	503kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナッペンとう 法蓮草ソテー 玉子スバサラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとペコンの和え物			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え		
	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	322kcal	612kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	241kcal	531kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	558mg	559mg
	カリウム	411mg	483mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	615mg	687mg
	リン	180mg	257mg	リン	211mg	288mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg
	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	2.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g ギーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g まず白糍焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし		
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	350kcal	640kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	737mg	809mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	659mg	731mg
	リン	209mg	286mg	リン	198mg	275mg	リン	206mg	283mg	リン	255mg	332mg	リン	183mg	260mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとペコンの和え物			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え		
	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	819kcal	1689kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	64.3g	253.0g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	47.7g	236.4g	炭水化物	64.2g	252.9g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1611mg	1827mg
	リン	522mg	753mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg	リン	559mg	790mg	リン	524mg	755mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	947kcal	1817kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	94.7g	283.4g
	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1725mg	1941mg
	リン	536mg	767mg	リン	565mg	796mg	リン	523mg	754mg	リン	573mg	804mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	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。