

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	チーズオムレツ		卵乳麦		大根と鶏肉の味噌煮		肉団子と白菓のどろみ煮		肉豆腐煮				
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮		獣の玉子とじ		カリフラワーの塩炒め				
	れんこんサラダ		卵麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		法蓮草のごまマヨネーズ		野菜の三杯酢				
	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	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g	
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	6.4g	7.1g	
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	731mg	732mg	
カリウム	259mg	331mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	562mg	634mg		
リン	158mg	235mg	リン	157mg	234mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚ばら肉炒め		麦		鶏肉のカレー風味焼		麦		フリの西京焼				
	青菜と高野豆腐の煮物		麦		スナッパえんどう		麦		人参グラッセ				
	白菜のおかかポン酢和え		麦		きんぴられんこん		麦		ぜんまいとミンチの煮物				
	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	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	15.8g	78.7g	
	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	531mg	603mg		
リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	リン	122mg	199mg	リン	154mg	231mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップ(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			
	ホッケの酒粕焼		麦		中華煮豚		麦		メンチカツ				
	キヌサヤ		麦		人参のきんぴら		麦		スパソテー				
	大豆と人参の煮物		麦		鶏肉とピーマン炒め		麦		鶏肉の青じそ南蛮				
	春雨フルーツサラダ		卵乳麦		菜の花としらすのおひたし		麦		たたきごぼう				
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	370kcal	660kcal	
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	20.8g	21.5g	
炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	31.1g	94.0g		
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	777mg	778mg		
カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	390mg	462mg		
リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	175mg	252mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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	799kcal	1669kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	47.0g	235.7g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	64.2g	252.9g	
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1483mg	1699mg	
	リン	588mg	819mg	リン	551mg	782mg	リン	405mg	636mg	リン	463mg	694mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
	合計	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	
脂質		45.8g	47.9g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g	
炭水化物		85.0g	273.7g	炭水化物	70.0g	258.7g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.1g	283.8g	
ナトリウム		2089mg	2092mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	
カリウム		1653mg	1869mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1603mg	1819mg	
リン		602mg	833mg	リン	563mg	794mg	リン	411mg	642mg	リン	477mg	708mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
		たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g	
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	70.0g	258.7g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.1g	283.8g	
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	
	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1603mg	1819mg	
	リン	602mg	833mg	リン	563mg	794mg	リン	411mg	642mg	リン	477mg	708mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	

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。