

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつまいもと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	158kcal	448kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	4.9g	9.8g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.0g	79.9g	
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	728mg	729mg	
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	274mg	346mg	
	リン	112mg	189mg	リン	86mg	163mg	リン	155mg	232mg	リン	174mg	251mg	リン	134mg	211mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み 別添えのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 菜の花ときのこの味噌和え			★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 麩と豚肉のチャンプル マッシュサラダ			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ パスタスバ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え			
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	9.6g	10.3g	
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	27.0g	89.9g	
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	748mg	749mg	
	カリウム	626mg	698mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	801mg	873mg	
	リン	267mg	344mg	リン	124mg	201mg	リン	203mg	280mg	リン	152mg	229mg	リン	224mg	301mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ			
	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	340kcal	630kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	
	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	23.8g	24.5g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.3g	20.0g	
	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	625mg	626mg	
	カリウム	449mg	521mg	カリウム	319mg	391mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	408mg	480mg	
	リン	151mg	228mg	リン	182mg	259mg	リン	142mg	219mg	リン	174mg	251mg	リン	74mg	151mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
夕食	★ごはん180g 鶏肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ			
	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	804kcal	1674kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	
	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	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g	
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.3g	46.4g	
	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	55.7g	244.4g	炭水化物	59.5g	248.2g	
	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	
	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1285mg	1501mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1483mg	1699mg	
	リン	530mg	761mg	リン	392mg	623mg	リン	500mg	731mg	リン	500mg	731mg	リン	432mg	663mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.5g	46.6g	
	炭水化物	84.2g	272.9g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	97.3g	286.0g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	
	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1603mg	1819mg	
	リン	542mg	773mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	リン	512mg	743mg	リン	446mg	677mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		44.0g	46.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.5g	46.6g	
炭水化物		84.2g	272.9g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	97.3g	286.0g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	
ナトリウム		1838mg	1841mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	
カリウム		1543mg	1759mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1603mg	1819mg	
リン		542mg	773mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	リン	512mg	743mg	リン	446mg	677mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。