

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉と厚揚げの煮物		スクランブルエッグ		白菜とがんもの煮物		干草焼き		鶏肉とジャガ芋の揚煮						
	大根と蕨の出汁煮		里芋のかに風あかけ		れんこんと竹の子のおかか煮		五色煮豆		きんぴら						
	レインボー春雨		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		菜の花としらすのおひたし		大根のマヨネーズ和え		菜の花ときのこの酢味噌和え						
	乳麦		卵乳		麦		卵		麦						
	麦		卵麦		麦		卵麦		麦						
	卵麦		卵麦		麦		卵乳麦		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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g
脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.4g	11.1g	
炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	27.5g	90.4g	
ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	389mg	390mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg	
カリウム	383mg	455mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg	
リン	107mg	184mg	リン	79mg	156mg	リン	165mg	242mg	リン	136mg	213mg	リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚肉とキャベツの塩おかつ		鶏肉とれんこんの照り煮		ほうけ塩焼		肉丼の具		さわら南蛮焼						
	竹輪のごま炒め		ギョウザ		人参のレモン煮		肉と厚揚げの中華そば煮		スナップえんどう						
	青菜のわさび和え		かぼちゃの揚げ煮		鶏肉の青じそ南蛮		野菜のパジルチーズ焼き		油揚げのまじり						
	麦		麦		麦		麦		麦						
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦						
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		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	330kcal	620kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	
炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g	
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg	
カリウム	560mg	632mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	187mg	264mg	リン	185mg	262mg	リン	220mg	297mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎みかん(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					
	えび団子の炊き合せ		揚げ豆腐の挽肉あん		照焼チキン		赤魚のおろし煮		ポークジンジャー						
	さつま芋のコンソメ煮		チンジャオロース		オクラのペペロンチーノ		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物						
	鶏肉とオクラの中華風		インゲンとツナのマスタード和え		カリフラワーの塩炒め		キャベツとベーコンの和え物		蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	麦		卵麦		麦		麦		麦						
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		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	257kcal	547kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.8g	23.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
脂質	9.4g	10.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.1g	16.8g	
炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	17.8g	80.7g	
ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	642mg	643mg	
カリウム	629mg	701mg	カリウム	602mg	674mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	189mg	262mg	リン	202mg	279mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	えび団子の炊き合せ		揚げ豆腐の挽肉あん		照焼チキン		赤魚のおろし煮		ポークジンジャー						
	さつま芋のコンソメ煮		チンジャオロース		オクラのペペロンチーノ		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物						
	鶏肉とオクラの中華風		インゲンとツナのマスタード和え		カリフラワーの塩炒め		キャベツとベーコンの和え物		蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	麦		卵麦		麦		麦		麦						
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		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	842kcal	1712kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.7g	45.8g
炭水化物	63.3g	252.0g	炭水化物	53.4g	242.1g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	64.6g	253.3g	
ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1628mg	1631mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	
カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1608mg	1824mg	
リン	483mg	714mg	リン	466mg	697mg	リン	464mg	695mg	リン	531mg	762mg	リン	550mg	781mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	77.0g	265.7g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	87.6g	276.3g
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1630mg	1633mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1721mg	1937mg
	リン	497mg	728mg	リン	472mg	703mg	リン	476mg	707mg	リン	545mg	776mg	リン	562mg	793mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。