

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)							
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 釜時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)							
	卵	麦	麦	麦	卵	麦	卵	麦	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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.7g	15.6g	
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	8.0g	8.7g	
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	526mg	527mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	483mg	555mg	
	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	132mg	209mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g ぎぼみりん干焼 人参のきんぴら 蕨とえのきのざつと煮 コーンスロニサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g サウラのおろし煮 野菜のソース煮込み たたきごぼう		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ							
	麦	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	304kcal	594kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	27.0g	89.9g	炭水化物	22.9g	85.8g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	707mg	708mg	
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	444mg	516mg	
	リン	182mg	259mg	リン	187mg	264mg	リン	189mg	266mg	リン	200mg	277mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		★ごはん180g ギョーザカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g ホッケの幽庵焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 蕨と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え							
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	293kcal	583kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g	
	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	32.6g	95.5g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.7g	77.6g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	711mg	712mg	
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	474mg	546mg	
リン	222mg	299mg	リン	176mg	253mg	リン	256mg	333mg	リン	179mg	256mg	リン	143mg	230mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g	
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	41.8g	43.9g	
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	64.9g	253.6g	
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1401mg	1617mg	
	リン	564mg	755mg	リン	522mg	753mg	リン	584mg	815mg	リン	511mg	742mg	リン	500mg	731mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	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	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	926kcal	1790kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質		46.8g	48.7g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.0g	44.1g	
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	95.4g	284.1g	
ナトリウム		1879mg	1882mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1515mg	1731mg	
リン		576mg	807mg	リン	528mg	759mg	リン	598mg	829mg	リン	523mg	754mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	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	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	926kcal	1790kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.8g	48.7g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.0g	44.1g	
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	95.4g	284.1g	
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1515mg	1731mg	
	リン	576mg	807mg	リン	528mg	759mg	リン	598mg	829mg	リン	523mg	754mg	リン	506mg	737mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	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	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。