

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

4月11日(月)			4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 白玉焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮まし かにかまど春雨の中華和え		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		卵乳 卵乳 麦		卵乳 卵乳 麦			
	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g	
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.3g	12.0g	
	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.3g	71.2g	
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	281mg	353mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	235mg	307mg	
	リン	142mg	219mg	リン	170mg	247mg	リン	99mg	176mg	リン	200mg	277mg	リン	117mg	194mg	
	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ チンジャオロース 大根の甘酢漬け		★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 スナックえんどう ナスの挽肉炒め マッシュサラダ		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え		卵乳 麦 麦 麦 麦		卵乳 麦 麦 麦 卵乳麦		卵乳 麦 麦 麦 卵乳麦		
エネルギー		308kcal	598kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	
たんぱく質		16.7g	21.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
脂質		18.3g	19.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	19.5g	20.2g	
炭水化物		17.6g	80.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	23.4g	86.3g	
ナトリウム		576mg	577mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	731mg	732mg	
カリウム		556mg	628mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	658mg	730mg	
リン		241mg	318mg	リン	164mg	241mg	リン	223mg	300mg	リン	138mg	215mg	リン	258mg	335mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g マーボ豆腐 れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 かっぱのピーナツ味噌和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		
	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	15.3g	16.0g	
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	25.1g	88.0g	
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	644mg	645mg	
	カリウム	651mg	723mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	739mg	811mg	
	リン	168mg	245mg	リン	178mg	255mg	リン	179mg	256mg	リン	178mg	255mg	リン	206mg	283mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	夕食	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		
エネルギー		852kcal	1722kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	
たんぱく質		39.1g	53.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質		44.4g	46.5g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.1g	48.2g	
炭水化物		72.2g	260.9g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	56.8g	245.5g	
ナトリウム		2011mg	2014mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	
カリウム		1610mg	1826mg	カリウム	1356mg	1572mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1664mg	1848mg	カリウム	1632mg	1848mg	
リン		551mg	782mg	リン	512mg	743mg	リン	501mg	732mg	リン	516mg	747mg	リン	581mg	812mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計		エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	46.3g	48.4g	
	炭水化物	102.7g	291.4g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	87.7g	276.4g	
	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	
	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1752mg	1968mg	
	リン	557mg	788mg	リン	526mg	757mg	リン	513mg	744mg	リン	522mg	753mg	リン	595mg	826mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
		たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g

※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。