

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月9日(月)		5月10日(火)		5月11日(水)		5月12日(木)		5月13日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタート和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ			
	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	214kcal	504kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	200kcal	490kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	11.9g	12.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	609mg	610mg
カリウム	231mg	303mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	247mg	319mg	
リン	99mg	176mg	リン	141mg	218mg	リン	99mg	176mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g チキンヒカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 かぶのヒナチ味噌和え		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g カレイのカレー焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コンソレッタ			
	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	341kcal	631kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	318kcal	608kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	487mg	559mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	533mg	605mg	
リン	231mg	308mg	リン	207mg	284mg	リン	193mg	270mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /50g		◎バナナ(缶) /50g		◎黄桃(缶) /50g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー ひじきとアサリのさっぱり煮 かぼちゃとひよこのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 白菜のおかかポテト和え		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし			
	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	333kcal	623kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	45.8g	108.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	714mg	715mg
カリウム	898mg	970mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	238mg	315mg	リン	197mg	274mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	755kcal	1625kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	54.2g	242.9g
	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1937mg	1940mg
	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1234mg	1450mg
リン	568mg	799mg	リン	545mg	776mg	リン	502mg	733mg	リン	449mg	680mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)	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	952kcal	1822kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	93.6g	282.3g	炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	84.7g	273.4g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1348mg	1564mg
リン	575mg	806mg	リン	559mg	790mg	リン	514mg	745mg	リン	455mg	686mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g	

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。