

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	高野豆腐と牛肉の煮込み		スクランブルエッグ		大根と鶏肉のマーガリン風味		豚肉と大根の煮物		肉詰いなり煮				
	カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉の炒め物		なすの中華風南蛮漬け		竹輪のごま炒め		里芋のおろし煮				
	インゲンのごま和え		スープキャベツ		菜の花ときのこの酢味噌和え		法蓮草のおひたし		ハンパンジーサラダ				
	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	212kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.2g	14.4g	脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	426mg	498mg		
リン	176mg	253mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	129mg	206mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	照焼チキン		カレーのスパイス揚		塩ダレポーク		Dさわら味噌粕焼		ヒリ辛牛肉炒め				
	ミックスソテー		人参のきんぴら		れんこんの五目炒め煮		ふきのきんぴら		大根と鶏肉の味噌煮				
	法蓮草と油揚げの煮物		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		ブロッコリーのサラダ		豚すき		青菜のおかかマヨネーズ和え				
	ハムと春雨のサラダ		若芽としらすのおひたし		ドレッシング(小袋)		ポテトサラダ						
	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	288kcal	578kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	368kcal	658kcal	
	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.6g	21.5g	
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	25.4g	26.1g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.2g	79.1g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	694mg	695mg		
カリウム	499mg	571mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	609mg	681mg		
リン	137mg	214mg	リン	209mg	286mg	リン	218mg	295mg	リン	194mg	271mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナチップ(缶)150g		◎みかん(缶)1/5g		◎黄桃(缶)1/5g				
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖の味噌煮		肉丼の具		アンのカレー焼		鶏のごまだれ煮		ホッケの磯辺焼				
	人参グラッセ		竹の子と人参のおかか煮		人参グラッセ		アスパラ		人参グラッセ				
	白菜と人参の炒め煮		南瓜とツナのサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		五色煮豆		豚肉としめじの生妻バター風味				
	マカロニとパプリカのサラダ				ミックスマカロニサラダ		レインボー春雨		玉子スバサラダ				
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	22.1g	22.8g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.1g	83.0g	
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	680mg	681mg		
カリウム	471mg	543mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	414mg	486mg		
リン	182mg	259mg	リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	187mg	264mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	840kcal	1710kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g	
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.8g	50.9g	
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	49.5g	238.2g	炭水化物	58.7g	247.4g	
	ナトリウム	1966mg	1996mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	
	カリウム	1484mg	1700mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1665mg	1665mg	
	リン	495mg	726mg	リン	508mg	739mg	リン	594mg	825mg	リン	510mg	741mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	
脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	48.9g	51.0g		
炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	70.2g	258.9g		
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2149mg	2152mg		
カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1505mg	1721mg		
リン	507mg	738mg	リン	522mg	753mg	リン	600mg	831mg	リン	516mg	747mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。