

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豆腐のツナあんかけ	麦乳	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦乳	白玉焼き	卵乳	肉団子の玉ねぎあん	卵乳	白身魚のしんじょう	卵乳			
	野菜のバジルチーズ焼き	麦	キャベツとウインナーのソテー	麦	洋風肉じゃが煮	麦	法蓮草ソテー	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦			
	法蓮草のおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	れんこんサラダ	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	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	163kcal	453kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	7.4g	11.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	779mg	780mg	
カリウム	504mg	576mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	522mg	594mg		
リン	112mg	189mg	リン	102mg	179mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	さばみりん干焼	麦	中華丼の具	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	ホッケの照焼	麦			
	アスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花	麦	鶏肉のカレー煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦			
	油揚げの玉子とし	卵乳	ゴボウのヒリ辛サラダ	卵乳	野菜炒め	卵乳	人参しりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦			
	ハンバーグ	卵乳			スバゲティサラダ	卵乳			マカロニサラダ	卵乳			
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	13.4g	76.3g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	959mg	960mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	607mg	608mg		
カリウム	495mg	567mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg		
リン	268mg	345mg	リン	250mg	327mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎ハイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎ハイナップル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	牛焼肉炒め	麦	豚たまキャベツ	卵乳	鶏肉のマーマレード煮	麦	フリの味噌焼	麦	鶏肉のごま焼き	麦			
	麩とえのきのさつと煮	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	スナックえんどう	麦	ふきのきんぴら	麦	キヌサヤ	麦			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚げナスの煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	春雨の五目炒め	卵乳			
	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	323kcal	613kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	20.5g	81.4g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	77.0g	炭水化物	14.1g	77.0g	
ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	724mg	725mg		
カリウム	517mg	589mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	461mg	533mg		
リン	196mg	273mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	137mg	214mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	牛焼肉炒め	麦	豚たまキャベツ	卵乳	鶏肉のマーマレード煮	麦	フリの味噌焼	麦	鶏肉のごま焼き	麦			
	麩とえのきのさつと煮	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	スナックえんどう	麦	ふきのきんぴら	麦	キヌサヤ	麦			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚げナスの煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	春雨の五目炒め	卵乳			
	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	792kcal	1662kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.7g	57.4g	
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.2g	49.3g	
	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	47.4g	236.1g	
	ナトリウム	1730mg	1733mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	
カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1293mg	1509mg	カリウム	1843mg	1843mg		
リン	576mg	807mg	リン	586mg	817mg	リン	460mg	691mg	リン	494mg	725mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g		
合計	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.5g	58.2g	
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g	
	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	70.4g	259.1g	
	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	
	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1723mg	1939mg	カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1740mg	1956mg	
	リン	582mg	813mg	リン	600mg	831mg	リン	466mg	697mg	リン	506mg	737mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.5g	58.2g	
脂質	47.2g	49.3g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g		
炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	70.4g	259.1g		
ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	2116mg	2119mg		
カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1723mg	1939mg	カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1740mg	1956mg		
リン	582mg	813mg	リン	600mg	831mg	リン	466mg	697mg	リン	506mg	737mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

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。