

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月6日(月)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉ときくらげの卵炒め	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	オムレツ	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み		
	えのきのきんぴら	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ケチャップ(小袋)	麦	人参しりしり	麦	金時豆煮	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	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
	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	526mg	527mg
カリウム	403mg	475mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	456mg	528mg	
リン	160mg	237mg	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	132mg	209mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	カレイの竜田揚げ	★ごはん180g	キーマカレーのルー	★ごはん180g	ホッケの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め		
	きのこソテー	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	乳麦	一ロナスのオランダ煮	麦		
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	三色煮豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	野菜のブラウンソース煮込み	乳麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		
	大根なます	麦			かぼちゃのオーロラサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	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
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	14.6g	77.5g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	567mg	568mg
カリウム	477mg	549mg	カリウム	625mg	697mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	561mg	633mg	
リン	222mg	299mg	リン	199mg	276mg	リン	256mg	333mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g			
	★ごはん180g	牛焼肉炒め	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	和風唐揚げ	★ごはん180g	サワラのおろし煮	★ごはん180g	チキンヒカタ		
	高野豆腐の味噌煮	麦	人参のきんぴら	麦	コーンソテー	乳麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	トマトソース	麦		
	春菊のなめこ和え	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひとくちがんと煮	麦	たたきごぼう	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
			コーンスロースサラダ	卵乳麦			ブロッコリーのカキマヨソース	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		
		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
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	318kcal	608kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	21.0g	83.9g
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	704mg	705mg	
カリウム	458mg	530mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	181mg	258mg	リン	187mg	264mg	リン	199mg	276mg	リン	213mg	290mg	
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	
夕食	★ごはん180g	高野豆腐の味噌煮	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	和風唐揚げ	★ごはん180g	サワラのおろし煮	★ごはん180g	チキンヒカタ		
	春菊のなめこ和え	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひとくちがんと煮	麦	たたきごぼう	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
			コーンスロースサラダ	卵乳麦			ブロッコリーのカキマヨソース	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		
		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
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	318kcal	608kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	21.0g	83.9g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	704mg	705mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	521mg	593mg
リン	181mg	258mg	リン	187mg	264mg	リン	199mg	276mg	リン	213mg	290mg	
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	
合計	★ごはん180g	高野豆腐の味噌煮	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	和風唐揚げ	★ごはん180g	サワラのおろし煮	★ごはん180g	チキンヒカタ		
	春菊のなめこ和え	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひとくちがんと煮	麦	たたきごぼう	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
			コーンスロースサラダ	卵乳麦			ブロッコリーのカキマヨソース	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		
		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
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.1g	47.2g
	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	73.9g	262.6g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	68.0g	256.7g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1467mg	1683mg	カリウム	1538mg	1754mg
リン	563mg	794mg	リン	535mg	766mg	リン	594mg	825mg	リン	505mg	736mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん180g	高野豆腐の味噌煮	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	和風唐揚げ	★ごはん180g	サワラのおろし煮	★ごはん180g	チキンヒカタ		
	春菊のなめこ和え	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひとくちがんと煮	麦	たたきごぼう	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
			コーンスロースサラダ	卵乳麦			ブロッコリーのカキマヨソース	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		
		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
	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	104.4g	293.1g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	91.0g	279.7g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1981mg	1984mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1651mg	1867mg
リン	575mg	806mg	リン	541mg	772mg	リン	608mg	839mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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



- 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。