

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)						
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	スクランブルエッグ	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦					
	白身魚のしんじょう	小麦	スクランブルエッグ	卵麦	白身魚のしんじょう	小麦	千草焼き	卵麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦					
	大根と露の出汁煮	小麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	れんこんと竹の子のおかか煮	小麦	五色煮豆	卵麦	きんぴら	麦					
	鶏肉とオクラの中華風	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	菜の花としらすのおひたし	小麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	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	183kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	389mg	390mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg
カリウム	404mg	476mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg	
リン	121mg	198mg	リン	79mg	156mg	リン	165mg	242mg	リン	135mg	212mg	リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦					
	えび団子の炊き合せ	卵麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	照焼チキン	麦	赤魚のおろし煮	麦	ポークソテー	麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	チンジャオロース	卵麦	オクラのベベロンチノ	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦					
	レインボー春雨	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	17.8g	80.7g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	642mg	643mg
カリウム	683mg	755mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	208mg	285mg	リン	199mg	276mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	豚肉とキャベツの塩おかつ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚バラと白菜の味噌煮込み		肉丼の具		さわら南蛮焼						
	竹輪のごま炒め		アスパラ		鶏肉の青じそ南蛮蒸		白菜と厚揚げの中華そば煮		スナックえんどう						
	青菜のわさび和え		かぼちゃの揚げ煮		コーンサラダ		野菜のパジルチーズ焼き		油揚げの玉子とし						
	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	329kcal	619kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	377kcal	667kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	25.9g	26.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	725mg	726mg	
カリウム	560mg	632mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	535mg	607mg	
リン	187mg	264mg	リン	190mg	267mg	リン	182mg	259mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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						
	豚肉とキャベツの塩おかつ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚バラと白菜の味噌煮込み		肉丼の具		さわら南蛮焼						
	竹輪のごま炒め		アスパラ		鶏肉の青じそ南蛮蒸		白菜と厚揚げの中華そば煮		スナックえんどう						
	青菜のわさび和え		かぼちゃの揚げ煮		コーンサラダ		野菜のパジルチーズ焼き		油揚げの玉子とし						
	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	850kcal	1720kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal			
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	49.8g	51.9g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	64.2g	252.9g
	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2014mg	2017mg
カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1607mg	1823mg	
リン	516mg	747mg	リン	468mg	699mg	リン	426mg	657mg	リン	530mg	761mg	リン	550mg	781mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
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	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	50.7g	52.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	73.7g	262.4g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	87.2g	275.9g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	1750mg	1753mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1767mg	1983mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1720mg	1936mg
	リン	530mg	761mg	リン	474mg	705mg	リン	438mg	669mg	リン	544mg	775mg	リン	562mg	793mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)														
	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
たんぱく質	51.6g	66.3g	たんぱく質	49.8g	64.5g	たんぱく質	49.4g	64.1g	たんぱく質	52.0g	66.7g	たんぱく質	50.2g	64.7g	
脂質	61.2g	63.4g	脂質	54.6g	56.7g	脂質	60.0g	62.1g	脂質	52.9g	55.0g	脂質	54.8g	56.9g	
炭水化物	137.7g	426.0g	炭水化物	132.8g	420.1g	炭水化物	120.4g	407.4g	炭水化物	158.3g	443.7g	炭水化物	146.4g	431.8g	
ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	1750mg	1753mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
カリウム	1767mg	1983mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1720mg	1936mg	
リン	530mg	761mg	リン	474mg	705mg	リン	438mg	669mg	リン	544mg	775mg	リン	562mg	793mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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



- 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。