

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17日(金)			
朝食	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん 竹の子と人参のおかか煮 ハンパンスーサラダ	★ごはん180g	白玉焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニサラダ	★ごはん180g	牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮しめ かにかまと春雨の中華和え	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g	スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		
	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	199kcal	489kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	10.9g	11.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	
ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム	388mg	460mg	カリウム	281mg	353mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	501mg	573mg	
リン	145mg	222mg	リン	170mg	247mg	リン	99mg	176mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢	★ごはん180g	マーボー豆腐 れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え	★ごはん180g	こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース スナップえんどう 蒸し鶏の炒め物 大根のピリッと柚子風味サラダ	★ごはん180g	塩ダレステーキ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮 アスハラ ジャガ芋の洋風あんかけ コーンスローサラダ		
	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	285kcal	575kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	651mg	723mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	193mg	270mg	リン	137mg	214mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	★ごはん180g	ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー チンジャオロース 大根の甘酢漬け	★ごはん180g	あぶらかれい生煮魚 人参グラッセ ナスの挽肉炒め マッシュサラダ	★ごはん180g	鶏肉のデミグラスソース ピーマンソテー さんぴら 野菜のごま和え	★ごはん180g	ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 ハンパンスー		
	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	309kcal	599kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	252kcal	542kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	659mg	660mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	602mg	674mg	カリウム	407mg	479mg	
リン	241mg	318mg	リン	163mg	240mg	リン	215mg	292mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	793kcal	1663kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	64.8g	253.5g	炭水化物	59.9g	248.6g
ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	
カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1377mg	1593mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1462mg	1678mg	
リン	554mg	785mg	リン	526mg	757mg	リン	451mg	682mg	リン	516mg	747mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
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	919kcal	1789kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	81.4g	270.1g	炭水化物	87.8g	276.5g	炭水化物	90.4g	279.1g
ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	
カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1497mg	1713mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1576mg	1792mg	
リン	560mg	791mg	リン	540mg	771mg	リン	463mg	694mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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。