

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	チーズオムレツ	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	肉団子と白菓のとろみ煮	卵乳麦	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	獣の玉子とし	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	麦	野菜のブラウンソース煮込み	麦		
	れんこんサラダ	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	大根と露の出汁煮	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	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	731mg	732mg
カリウム	259mg	331mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	565mg	637mg	
リン	158mg	235mg	リン	167mg	244mg	リン	100mg	177mg	リン	143mg	220mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦	赤魚の磯辺焼	麦	メンチカツ	乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦		
	アスパラ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	スパサテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦		
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵麦	たたきごぼう	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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	20.8g	21.5g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	31.1g	94.0g
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	777mg	778mg	
カリウム	703mg	775mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	390mg	462mg	
リン	244mg	321mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(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		
	豚ばら肉炒め	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	フリの西京焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦		
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ラタトゥイユソース	麦	スナッペン豆腐	麦	人参グラッセ	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		
	白菜のおかかポン酢和え	麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	きんぴられんこん	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	ハムの和風サラダ	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	261kcal	551kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.9g	15.6g
炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	
ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	531mg	603mg	
リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	リン	122mg	199mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
夕食	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	802kcal	1672kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	46.5g	235.2g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	64.2g	252.9g
	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1486mg	1702mg
	リン	593mg	824mg	リン	561mg	792mg	リン	405mg	636mg	リン	472mg	703mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g
	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		930kcal	1800kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g
脂質		45.8g	47.9g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g
炭水化物		85.3g	274.0g	炭水化物	69.5g	258.2g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.1g	283.8g
ナトリウム		2158mg	2161mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
カリウム		1676mg	1892mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1606mg	1822mg
リン		607mg	838mg	リン	573mg	804mg	リン	411mg	642mg	リン	486mg	717mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g
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	930kcal	1800kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	69.5g	258.2g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.1g	283.8g
	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1606mg	1822mg
	リン	607mg	838mg	リン	573mg	804mg	リン	411mg	642mg	リン	486mg	717mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g

## 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。