

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)			
朝食	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	三井寺煮	★ごはん180g	チリコンカン	★ごはん180g	オムレツ		
	肉野菜煮込み	卵乳麦	揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦	小麦	小車数煮	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	ホワイトソース	卵麦		
	かつおのピーナツ味噌和え	麦	野菜のごま和え	卵麦	麦	ツナあっさり煮	中華サラダ	乳麦	野菜炒め	卵麦		
						キャベツのピーナツ和え	麦落		法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		
		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	213kcal	503kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g
	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	31.8g	94.7g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	687mg	688mg
カリウム	587mg	659mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	677mg	749mg	
リン	193mg	270mg	リン	91mg	168mg	リン	122mg	199mg	リン	210mg	287mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	牛肉のちゃんぷる	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん180g	さば梅煮	★ごはん180g	鶏肉の香草焼		
	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	人参グラッセ	麦	鶏肉のカレー煮	麦	里芋のおろし煮	麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦		
	人参と春雨のサラダ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	和風サラダ	卵	竹の子と人参のおかか煮	麦		
			マカロニパプリカのサラダ	卵麦					春雨フルーツサラダ	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	282kcal	572kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	760mg	761mg
カリウム	378mg	450mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	444mg	516mg	
リン	128mg	205mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎イチジップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ		
	ピーマンのおかか和え	麦	アスパラ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦		
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	菜の花ときこの酢味噌和え						養菊のなめこ和え	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	263kcal	553kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg	
カリウム	455mg	527mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg	
リン	222mg	299mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ		
	ピーマンのおかか和え	麦	アスパラ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦		
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	菜の花ときこの酢味噌和え						養菊のなめこ和え	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	263kcal	553kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg
カリウム	455mg	527mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg	
リン	222mg	299mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	三井寺煮	★ごはん180g	チリコンカン	★ごはん180g	オムレツ		
	肉野菜煮込み	卵乳麦	揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦	小麦	小車数煮	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	ホワイトソース	卵麦		
	かつおのピーナツ味噌和え	麦	野菜のごま和え	卵麦	麦	ツナあっさり煮	中華サラダ	乳麦	野菜炒め	卵麦		
						キャベツのピーナツ和え	麦落		法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		
		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	840kcal	1710kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	66.9g	255.6g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	72.0g	260.7g
	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1457mg	1673mg	カリウム	1662mg	1878mg	
リン	543mg	774mg	リン	417mg	648mg	リン	467mg	698mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	三井寺煮	★ごはん180g	チリコンカン	★ごはん180g	オムレツ		
	肉野菜煮込み	卵乳麦	揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦	小麦	小車数煮	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	ホワイトソース	卵麦		
	かつおのピーナツ味噌和え	麦	野菜のごま和え	卵麦	麦	ツナあっさり煮	中華サラダ	乳麦	野菜炒め	卵麦		
						キャベツのピーナツ和え	麦落		法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		
		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	936kcal	1806kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.6g	47.7g
	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	95.0g	283.7g
	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2248mg	2251mg
カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1775mg	1991mg	
リン	555mg	786mg	リン	423mg	654mg	リン	481mg	712mg	リン	549mg	780mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。