

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1日(金)			
朝食	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の湯煮	★ごはん180g	白玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	白身魚のしんじょう		
	五色煮豆	麦	キャベツとウインナーのソテー	麦	洋風肉じゃが煮	卵	法蓮草ソテー	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵		
	法蓮草のおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	れんこんサラダ	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵		
	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	198kcal	488kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.5g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.1g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	541mg	613mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg
リン	159mg	236mg	リン	102mg	179mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g	牛焼肉炒め	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	ブリの味噌焼	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き		
	麩とえのきのさつと煮	麦	鶏肉と小松菜煮	卵	スナッブえんどう	麦	ふぎのきんぴら	麦	フロッコリー	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚ナスの煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵		
エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	
たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
脂質	20.4g	21.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	
ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	697mg	698mg	
カリウム	517mg	589mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	484mg	556mg	
リン	196mg	273mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	135mg	212mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん180g	中華丼の具	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん180g	ホッケの照焼		
	油揚げの玉子とじ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花	麦	鶏肉のカレー煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	13.4g	76.3g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	959mg	960mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	
リン	243mg	320mg	リン	250mg	327mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん180g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん180g	中華丼の具	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん180g	ホッケの照焼		
	油揚げの玉子とじ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花	麦	鶏肉のカレー煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
	パンパンジーサラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	野菜炒め	麦	人参じりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦		
エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	
たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.6g	50.7g	
炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	
ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	
カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1865mg	1649mg	
リン	598mg	829mg	リン	586mg	817mg	リン	460mg	691mg	リン	492mg	723mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計	★ごはん180g	779kcal	1649kcal	★ごはん180g	780kcal	1650kcal	★ごはん180g	760kcal	1630kcal	★ごはん180g	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.6g	50.7g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	47.3g	236.0g
	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1865mg	1649mg
	リン	598mg	829mg	リン	586mg	817mg	リン	460mg	691mg	リン	492mg	723mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	905kcal	1775kcal	908kcal	1778kcal	886kcal	1756kcal	895kcal	1765kcal	923kcal	1793kcal	
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g
脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	48.8g	50.9g	
炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	70.3g	259.0g	
ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	
カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1723mg	1939mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1762mg	1978mg	
リン	604mg	835mg	リン	600mg	831mg	リン	466mg	697mg	リン	504mg	735mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。