

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24日(金)				
朝食	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★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			
	卵乳麦	肉野菜煮込み	卵乳麦	じゃが芋の中巻炒め	麦	小車麩煮	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	ホワイトソース			
	麦	人参と春雨のサラダ	麦	法蓮草のおひたし	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	中華サラダ	乳麦	野菜炒め			
	卵乳麦		卵乳麦		麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落		麦落	法蓮草のごまマヨネーズ			
	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	260kcal	550kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.6g	16.2g	
	炭水化物	30.1g	93.0g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	31.8g	94.7g	
	ナトリウム	888mg	889mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	457mg	529mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	677mg	749mg		
リン	144mg	221mg	リン	86mg	163mg	リン	146mg	223mg	リン	210mg	287mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん180g	牛肉のちゃんぶる	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん180g	鶏肉の唐揚げ	★ごはん180g	鶏肉の香草焼			
	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	人参クラッセ	麦	鶏肉のカレー煮	麦	オニオンソテー	乳麦	インゲンと人参のクラッセ			
	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	豚バラのすき焼き煮	卵乳麦	コボウのヒリ辛サラダ	卵乳麦	ひとくちがんと煮	麦	竹の子と人参のおかか煮			
	卵乳麦		卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	麦		麦	和風サラダ	麦	春雨フルーツサラダ			
	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	298kcal	588kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
	脂質	19.8g	20.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	16.2g	16.9g	
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.2g	76.1g	
	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム	527mg	599mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	367mg	439mg		
リン	169mg	246mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	215mg	292mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	サワラのごま焼	鶏のいそべ焼	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	オニオンソースハンバーグ	乳麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦			
	卵乳麦	アスパラ	卵乳麦	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	大豆と人参の煮物	麦			
	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦			
	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦	卵乳麦									
	卵乳麦		卵乳麦	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	265kcal	555kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	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	13.7g	14.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g		
炭水化物	18.9g	81.8g	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	719mg	720mg	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	531mg	603mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg		
リン	204mg	281mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	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		
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	823kcal	1693kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.6g	58.3g	
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.6g	45.7g	
	炭水化物	65.9g	254.6g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	
	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	
	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1585mg	1801mg	
	リン	517mg	748mg	リン	412mg	643mg	リン	491mg	722mg	リン	591mg	822mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	44.4g	59.1g	
脂質		44.4g	46.5g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.8g	45.9g	
炭水化物		88.9g	277.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.6g	277.3g	
ナトリウム		2198mg	2201mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	
カリウム		1628mg	1844mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1698mg	1914mg	
リン		529mg	760mg	リン	418mg	649mg	リン	505mg	736mg	リン	603mg	834mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	44.4g	59.1g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.8g	45.9g	
	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.6g	277.3g	
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	
	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1698mg	1914mg	
	リン	529mg	760mg	リン	418mg	649mg	リン	505mg	736mg	リン	603mg	834mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

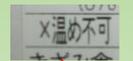


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。