

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)							
朝食	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	スクランブルエッグ	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮						
	大根と蒟の汁煮	卵麦	里芋のかい風あんかけ	卵乳	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵	きんぴら	麦						
	鶏肉とオクラの中華風	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え							
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.5g	11.2g	
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	386mg	387mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg	
	カリウム	404mg	476mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg	
リン	121mg	198mg	リン	79mg	156mg	リン	158mg	235mg	リン	135mg	212mg	リン	149mg	226mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	ポークジンジャー						
	大豆と椎茸の煮物	卵麦え	チンジャオロース	卵麦	オクラのペペロンチーノ	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦						
	レインボー春雨	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	17.8g	80.7g	
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	633mg	705mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	514mg	586mg	
リン	195mg	272mg	リン	199mg	276mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	179mg	256mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん180g	肉丼の具	★ごはん180g	サワラのバジルオリーブ焼						
	竹輪のごま炒め	麦	アスパラ	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	平さやいんげん	麦						
	青菜のわさび和え	卵麦	かぼちやの揚げ煮	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	マリネサラダ	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦						
	切干と人参のハリハリ	麦							ポテトマサラダ	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	329kcal	619kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	17.3g	18.0g	
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.5g	80.4g	
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	602mg	603mg		
カリウム	560mg	632mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	556mg	628mg		
リン	187mg	264mg	リン	190mg	267mg	リン	184mg	261mg	リン	183mg	260mg	リン	224mg	301mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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	836kcal	1706kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.9g	46.0g	
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	62.6g	251.3g	
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	
	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1638mg	1854mg	
	リン	503mg	734mg	リン	468mg	699mg	リン	421mg	652mg	リン	511mg	742mg	リン	552mg	783mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
たんぱく質		40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質		50.4g	52.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.1g	46.2g	
炭水化物		87.6g	276.3g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	93.1g	281.8g	
ナトリウム		2250mg	2253mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
カリウム		1717mg	1933mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1752mg	1968mg	
リン		517mg	748mg	リン	474mg	705mg	リン	433mg	664mg	リン	525mg	756mg	リン	558mg	789mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
		たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	93.1g	281.8g	
	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
	カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1752mg	1968mg	
	リン	517mg	748mg	リン	474mg	705mg	リン	433mg	664mg	リン	525mg	756mg	リン	558mg	789mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

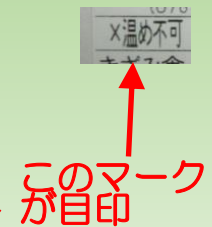


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。