

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

		4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)		
朝食	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬		★ごはん180g 豆腐のソナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え		
		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	236kcal	526kcal	150kcal	440kcal	204kcal	494kcal	240kcal	530kcal	189kcal	479kcal	
	たんぱく質	11.1g	16.0g	8.8g	13.7g	7.4g	12.3g	12.1g	17.0g	10.1g	15.0g	
	脂質	13.5g	14.2g	7.7g	8.4g	10.1g	10.8g	10.9g	11.6g	11.7g	12.4g	
	炭水化物	18.0g	80.9g	11.4g	74.3g	21.6g	84.5g	23.1g	86.0g	12.3g	75.2g	
	ナトリウム	657mg	658mg	429mg	430mg	463mg	464mg	657mg	658mg	664mg	665mg	
	カリウム	458mg	530mg	326mg	398mg	298mg	370mg	490mg	562mg	339mg	411mg	
	リン	154mg	231mg	160mg	237mg	79mg	156mg	148mg	225mg	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g マーボ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え		★ごはん180g ごんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参クラッセ		★ごはん180g 塩ダレステーキ ひじきとアサリのさっぱり煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		
		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	305kcal	595kcal	298kcal	588kcal	322kcal	612kcal	289kcal	579kcal	281kcal	571kcal	
	たんぱく質	14.3g	19.2g	14.9g	19.8g	11.9g	16.8g	12.5g	17.4g	11.7g	16.6g	
	脂質	16.6g	17.3g	17.5g	18.2g	20.2g	20.9g	18.3g	19.0g	18.5g	19.2g	
	炭水化物	24.7g	87.6g	20.2g	83.1g	21.0g	83.9g	17.6g	80.5g	16.9g	79.8g	
	ナトリウム	859mg	860mg	787mg	788mg	911mg	912mg	712mg	713mg	510mg	511mg	
	カリウム	592mg	664mg	623mg	695mg	590mg	662mg	451mg	523mg	445mg	517mg	
	リン	187mg	264mg	206mg	283mg	144mg	221mg	162mg	239mg	122mg	199mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(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		
	白身魚のバジルオリーブ焼	鶏の幽庵焼き		あぶらかれい生姜煮		鶏肉のデミグラスソース		ホークチャップ		大豆と椎茸の煮物		
	オニオンソテー	チンゲン菜ソテー		インゲンソテー		ビーマンソテー		肉野菜煮込み		キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
	豚バラのすき焼き煮	チンジャオロース		ナスの挽肉炒め		肉野菜煮込み		野菜のごま和え				
	マリーネサラダ	マカロニサラダ		和風サラダ								
		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	235kcal	525kcal	357kcal	647kcal	277kcal	567kcal	271kcal	561kcal	309kcal	599kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	17.1g	22.0g	19.3g	24.2g	15.6g	20.5g	17.3g	22.2g	
	脂質	14.4g	15.1g	21.4g	22.1g	13.5g	14.2g	13.3g	14.0g	16.3g	17.0g	
炭水化物	11.6g	74.5g	19.6g	82.5g	19.9g	82.8g	22.3g	85.2g	24.3g	87.2g		
ナトリウム	650mg	651mg	605mg	606mg	810mg	811mg	695mg	696mg	740mg	741mg		
カリウム	466mg	538mg	403mg	475mg	613mg	685mg	531mg	603mg	834mg	906mg		
リン	149mg	226mg	155mg	232mg	223mg	300mg	177mg	254mg	230mg	307mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g		
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	776kcal	1646kcal	805kcal	1675kcal	803kcal	1673kcal	800kcal	1670kcal	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	40.8g	55.5g	38.6g	53.3g	40.2g	54.9g	39.1g	53.8g	
	脂質	44.5g	46.6g	46.6g	48.7g	43.8g	45.9g	42.5g	44.6g	46.5g	48.6g	
	炭水化物	54.3g	243.0g	51.2g	239.9g	62.5g	251.2g	63.0g	251.7g	53.5g	242.2g	
	ナトリウム	2166mg	2169mg	1821mg	1824mg	2184mg	2187mg	2064mg	2067mg	1914mg	1917mg	
	カリウム	1516mg	1732mg	1352mg	1568mg	1501mg	1717mg	1472mg	1688mg	1618mg	1834mg	
	リン	490mg	721mg	521mg	752mg	446mg	677mg	487mg	718mg	507mg	738mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	4.6g	4.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	902kcal	1772kcal	933kcal	1803kcal	899kcal	1769kcal	926kcal	1796kcal	907kcal	1777kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	41.6g	56.3g	39.4g	54.1g	40.8g	55.5g	39.9g	54.6g	
脂質		44.7g	46.8g	46.8g	48.9g	44.0g	46.1g	42.7g	44.8g	46.7g	48.8g	
炭水化物		84.8g	273.5g	82.1g	270.8g	85.5g	274.2g	93.5g	282.2g	84.4g	273.1g	
ナトリウム		2168mg	2171mg	1827mg	1830mg	2190mg	2193mg	2066mg	2069mg	1920mg	1923mg	
カリウム		1630mg	1846mg	1472mg	1688mg	1614mg	1830mg	1586mg	1802mg	1738mg	1954mg	
リン		496mg	727mg	535mg	766mg	458mg	689mg	493mg	724mg	521mg	752mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	4.6g	4.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	902kcal	1772kcal	933kcal	1803kcal	899kcal	1769kcal	926kcal	1796kcal	907kcal	1777kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	41.6g	56.3g	39.4g	54.1g	40.8g	55.5g	39.9g	54.6g	
脂質	44.7g	46.8g	46.8g	48.9g	44.0g	46.1g	42.7g	44.8g	46.7g	48.8g		
炭水化物	84.8g	273.5g	82.1g	270.8g	85.5g	274.2g	93.5g	282.2g	84.4g	273.1g		
ナトリウム	2168mg	2171mg	1827mg	1830mg	2190mg	2193mg	2066mg	2069mg	1920mg	1923mg		
カリウム	1630mg	1846mg	1472mg	1688mg	1614mg	1830mg	1586mg	1802mg	1738mg	1954mg		
リン	496mg	727mg	535mg	766mg	458mg	689mg	493mg	724mg	521mg	752mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	4.6g	4.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g		

※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

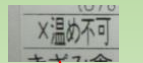


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。