

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

		4月17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21日(金)					
朝食	★ごはん180g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のとしろみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物				
		カリフラワーの煮物	卵		ひき肉と豆腐のうま煮		麩の玉子とじ		コンニャクの辛味炒め		野菜のブラウンソース煮込み				
		れんこんサラダ	卵		じゃが芋の中華風サラダ		法蓮草のごまマヨネーズ		野菜の三杯酢		大根と露の出汁煮				
		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	192kcal	482kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	140kcal	430kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	15.8g	16.5g	
炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	23.1g	86.0g	
ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	306mg	378mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	602mg	674mg	
リン	80mg	157mg	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	131mg	208mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	アジの幽庵焼	麦	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	麦	★ごはん180g	メンチカツ	乳麦	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	麦
		人蔘グロッセ	乳麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		スパソテー	乳麦		オニオンソテー	乳麦
		大豆と人蔘の煮物	麦		菜の花としらすのおひたし	麦		豚肉とふきの炒め煮	麦		カリフラワーの塩炒め	乳麦		竹輪のごま炒め	麦
		春雨フルーツサラダ	卵乳麦					レインボー春雨	卵麦		たたきごぼう	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	250kcal	540kcal
たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	
脂質	11.6g	12.3g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	32.4g	95.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	
ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	748mg	749mg	
カリウム	660mg	732mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	446mg	518mg	
リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	183mg	260mg	リン	132mg	209mg	リン	239mg	316mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	麦	★ごはん180g	まぐろカツ	麦	★ごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	★ごはん180g	フリの西京焼	麦	★ごはん180g	鶏の甘酢煮	麦
		青菜と高野豆腐の煮物	麦		人蔘のきんぴら	麦		平さやいんげん	麦		人蔘グロッセ	乳麦		インゲンソテー	乳麦
		イカのトマトマリネ	麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		きんぴられんこん	麦		鶏肉の青じそ南蛮	麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦
					ハムの和風サラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦
	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	464mg	536mg	
リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	185mg	262mg	リン	125mg	202mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	63.4g	252.1g
ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	
カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1366mg	1582mg	カリウム	1512mg	1728mg	
リン	554mg	785mg	リン	513mg	744mg	リン	404mg	635mg	リン	448mg	679mg	リン	501mg	732mg	
食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal
	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.5g	45.6g
	炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.6g	282.3g	炭水化物	86.4g	275.1g
	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1625mg	1841mg	
リン	568mg	799mg	リン	525mg	756mg	リン	410mg	641mg	リン	462mg	693mg	リン	513mg	744mg	
食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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。



×温め不可

○温め可

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。