

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキャベツ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				
	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	212kcal	502kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	10.7g	15.6g	
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	14.3g	15.0g	
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	704mg	705mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	339mg	411mg	カリウム	456mg	528mg	
	リン	160mg	237mg	リン	134mg	211mg	リン	140mg	217mg	リン	132mg	209mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g カレイの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とソナの青じそサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				
	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	295kcal	585kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	13.6g	14.3g	
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	22.8g	85.7g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	570mg	571mg	
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	806mg	878mg	カリウム	566mg	638mg	
	リン	222mg	299mg	リン	187mg	264mg	リン	211mg	288mg	リン	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヒリ辛牛肉炒め 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんも煮 法蓮草のごまマヨネーズ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g チキンヒカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ				
	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	349kcal	639kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	23.2g	23.9g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	751mg	752mg	
	カリウム	430mg	502mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	607mg	679mg	
	リン	167mg	244mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	213mg	290mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	856kcal	1726kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	67.1g	255.8g	
	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	
	カリウム	1310mg	1526mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1629mg	1845mg	
	リン	549mg	780mg	リン	534mg	765mg	リン	537mg	768mg	リン	505mg	736mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	
	合計	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質		49.7g	51.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.3g	44.4g	
炭水化物		84.4g	273.1g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	90.1g	278.8g	
ナトリウム		1947mg	1950mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	
カリウム		1423mg	1639mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1742mg	1958mg	
リン		561mg	792mg	リン	540mg	771mg	リン	551mg	782mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
		たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	49.7g	51.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.7g	44.8g	
	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	97.5g	286.2g	
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	
	カリウム	1423mg	1639mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1527mg	1743mg	
	リン	561mg	792mg	リン	540mg	771mg	リン	551mg	782mg	リン	508mg	739mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	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

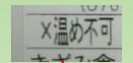


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。