

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)			
朝食	★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		
	豆腐ステーキ	寄せ豆腐のうすあん	大根と鶏肉のマーガリン風味	揚げ真文の柚子おろしあん	肉詰いなり煮	揚げ真文の柚子おろしあん	揚げ真文の柚子おろしあん	揚げ真文の柚子おろしあん	揚げ真文の柚子おろしあん	揚げ真文の柚子おろしあん		
	コンニャクの辛味炒め	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	なすの中華風南蛮漬け	竹輪のごま炒め	里芋のおろし煮	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め		
	竹輪の五色きんぴら	スープキャベツ	菜の花ときのこの酢味噌和え	法蓮草のおひたし	パンパンジーサラダ	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし		
	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	185kcal	475kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	785mg	786mg
カリウム	153mg	225mg	カリウム	366mg	438mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	341mg	413mg	
リン	87mg	164mg	リン	86mg	163mg	リン	162mg	239mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★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		
	鯖の塩焼	肉丼の具	サワラのバジルオーブ焼	鶏のごまタレ煮	ホッケの磯辺焼	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮		
	人参グラッセ	大根と露の出汁煮	チンゲン菜ソテー	アスパラ	平さやいんげん	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ		
	大豆とごぼうの煮物	野菜のごま和え	ひき肉と豆腐のうま煮	五色煮豆	豚肉としめじの生姜バター風味	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆		
	インゲンのごま和え	野菜のごま和え	ミックスマカロニサラダ	レインボー春雨	玉子スパサラダ	レインボー春雨	レインボー春雨	レインボー春雨	レインボー春雨	レインボー春雨		
	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	322kcal	612kcal	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	343kcal	633kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.1g	22.8g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	20.0g	82.9g
ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	858mg	930mg	カリウム	603mg	675mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	414mg	486mg	
リン	281mg	358mg	リン	174mg	251mg	リン	207mg	284mg	リン	187mg	264mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	鶏肉のおろしポン酢焼き	カレーのスパイス揚げ	塩タレポーク	赤魚の酒粕焼	ホイコーロー	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼		
	法蓮草と油揚げの煮物	人参のきんぴら	れんごんの五目炒め煮	ふきのきんぴら	ブロッコリーのペペロンチーノ	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら		
	マカロニとパプリカのサラダ	豚肉のマヨマスタード炒め	ブロッコリーのサラダ	豚すき	青菜のおかかマヨネーズ和え	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき		
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	354kcal	644kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	26.2g	89.1g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	459mg	531mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	
リン	188mg	265mg	リン	232mg	309mg	リン	216mg	293mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
夕食	★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		
	鶏肉のおろしポン酢焼き	カレーのスパイス揚げ	塩タレポーク	赤魚の酒粕焼	ホイコーロー	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼		
	法蓮草と油揚げの煮物	人参のきんぴら	れんごんの五目炒め煮	ふきのきんぴら	ブロッコリーのペペロンチーノ	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら		
	マカロニとパプリカのサラダ	豚肉のマヨマスタード炒め	ブロッコリーのサラダ	豚すき	青菜のおかかマヨネーズ和え	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき		
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	354kcal	644kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	26.2g	89.1g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	665mg	666mg
カリウム	459mg	531mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	
リン	188mg	265mg	リン	232mg	309mg	リン	216mg	293mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
合計	★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		
	鶏肉のおろしポン酢焼き	カレーのスパイス揚げ	塩タレポーク	赤魚の酒粕焼	ホイコーロー	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼		
	法蓮草と油揚げの煮物	人参のきんぴら	れんごんの五目炒め煮	ふきのきんぴら	ブロッコリーのペペロンチーノ	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら		
	マカロニとパプリカのサラダ	豚肉のマヨマスタード炒め	ブロッコリーのサラダ	豚すき	青菜のおかかマヨネーズ和え	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき		
	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	790kcal	1660kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	876kcal	1746kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	48.7g	50.8g
	炭水化物	47.4g	236.1g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	46.5g	235.2g	炭水化物	66.2g	254.9g
	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1267mg	1483mg	
リン	556mg	787mg	リン	492mg	723mg	リン	585mg	816mg	リン	449mg	680mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	★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		
	鶏肉のおろしポン酢焼き	カレーのスパイス揚げ	塩タレポーク	赤魚の酒粕焼	ホイコーロー	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼	赤魚の酒粕焼		
	法蓮草と油揚げの煮物	人参のきんぴら	れんごんの五目炒め煮	ふきのきんぴら	ブロッコリーのペペロンチーノ	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら		
	マカロニとパプリカのサラダ	豚肉のマヨマスタード炒め	ブロッコリーのサラダ	豚すき	青菜のおかかマヨネーズ和え	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき	豚すき		
	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	916kcal	1786kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	77.0g	265.7g	炭水化物	89.2g	277.9g
	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1710mg	1926mg	カリウム	1380mg	1596mg	
リン	562mg	793mg	リン	506mg	737mg	リン	591mg	822mg	リン	461mg	692mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

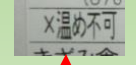


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。