

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)							
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	えび団子とかぶの煮物	卵	豚肉としめじの生姜炒め	卵	豆腐ステーキ	卵	豚肉とふきの炒め煮	卵						
	春雨の五目炒め	卵	豆腐のかに風あんかけ	卵	切干大根煮	卵	ミックスビーンズのクリーム煮	卵	れんこんと竹の子のおかか煮	卵						
	春菊のなめこ和え	麦	ポテトビーンズサラダ	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	和風サラダ	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				
	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g	10.1g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	
	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	513mg	585mg		
リン	116mg	193mg	リン	129mg	206mg	リン	153mg	230mg	リン	152mg	229mg	リン	145mg	222mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	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		
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	アブリの塩焼	麦	メンチカツ	麦						
	大豆と椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	麦	鶏の花	麦	きのこソテー	麦	スパソテー	麦						
	法蓮草のごま和え	麦	牛肉と根菜の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	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				
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g	
	炭水化物	44.2g	107.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	848mg	920mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg		
リン	225mg	302mg	リン	230mg	307mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(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							
	鯖のバジルオリーブ焼	卵	チキンヒカタ	卵	マーボなす	麦	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼	麦						
	オニオンソテー	麦	トマトソース	麦	鶏ごぼう	麦	インゲン菜とピーマンのソテー	麦	アスパラ	麦						
	高野豆腐の味噌煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	麦						
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	法蓮草のごまマヨネーズ	麦		麦	たたきごぼう	麦	コーンサラダ	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				
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g	
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.9g	18.6g	
炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	17.2g	80.1g		
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	594mg	595mg		
カリウム	358mg	430mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	540mg	612mg		
リン	208mg	285mg	リン	176mg	253mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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				
	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	40.9g	43.0g	
	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	64.6g	253.3g	炭水化物	61.5g	250.2g	炭水化物	59.8g	248.5g	
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	
	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1502mg	1718mg	
	リン	549mg	780mg	リン	535mg	766mg	リン	491mg	722mg	リン	485mg	716mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質		42.4g	44.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.1g	43.2g	
炭水化物		105.2g	293.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	90.7g	279.4g	
ナトリウム		1978mg	1981mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
カリウム		1663mg	1879mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1622mg	1838mg	
リン		563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	491mg	722mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal
		たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.1g	43.2g	
	炭水化物	105.2g	293.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	90.7g	279.4g	
	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1622mg	1838mg	
	リン	563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	491mg	722mg	リン	537mg	768mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

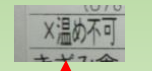


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。