

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28日(金)				
朝食	★ごはん180g	豆腐のソナあんかけ	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	白身魚のしんじょう			
	野菜のパジルチーズ焼き	麦乳	キャベツとウインナーのソテー	麦乳	洋風肉じゃが煮	卵	法蓮草ソテー	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵			
	和風サラダ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	れんこんサラダ	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵			
	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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.4g	14.1g	
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	★ごはん180g	お魚ザンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	白身魚のムニエル	★ごはん180g	鶏のいそべ焼			
	麩とえのきのさっと煮	麦	塩枝豆	卵	鶏肉と小松菜煮	麦	平さやいんげん	麦	人参クラッセ	麦			
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	鶏肉と小松菜煮	麦	揚ナスの煮物	麦	揚ナスの煮物	麦	春雨の五目炒め	卵			
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	人参と春雨のサラダ	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落			
	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	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.2g	19.1g	
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g	
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	430mg	431mg	
カリウム	620mg	692mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	479mg	551mg		
リン	239mg	316mg	リン	220mg	297mg	リン	148mg	225mg	リン	206mg	283mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
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	◎みかん(缶)150g	◎みかん(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			
	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚のみぞれ煮	麦	豚肉とキャベツの塩おおか	麦	アンのカレー焼	麦			
	アスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦			
	野菜かき揚げ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵	野菜炒め	卵	人参しりしり	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦			
	パンパンジーサラダ	乳麦			スパゲティサラダ	卵			マカロニサラダ	卵			
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	22.2g	22.9g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g		
ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg		
カリウム	443mg	515mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg		
リン	212mg	289mg	リン	219mg	296mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	49.5g	51.6g	
	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	48.5g	237.2g	
	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	
	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1320mg	1536mg	カリウム	1644mg	1860mg	
	リン	550mg	781mg	リン	540mg	771mg	リン	460mg	691mg	リン	563mg	794mg	
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.9g	56.6g	
脂質		46.5g	48.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	49.7g	51.8g	
炭水化物		83.0g	271.7g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	71.5g	260.2g	
ナトリウム		1638mg	1641mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	
カリウム		1622mg	1838mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1757mg	1973mg	
リン		556mg	787mg	リン	554mg	785mg	リン	474mg	705mg	リン	575mg	806mg	
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.9g	56.6g
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	49.7g	51.8g	
	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	84.3g	273.0g	
	ナトリウム	1638mg	1641mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	
	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1437mg	1653mg	
	リン	556mg	787mg	リン	554mg	785mg	リン	474mg	705mg	リン	408mg	639mg	
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

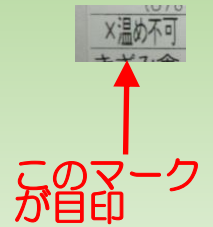


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。