

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

		5月29日(月)				5月30日(火)				5月31日(水)				6月1日(木)				6月2日(金)			
朝食	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん 大根と蒟蒻の出汁煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ				★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め				★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え			
	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	217kcal	507kcal			203kcal	493kcal			188kcal	478kcal			194kcal	484kcal			237kcal	527kcal		
	たんぱく質	10.3g	15.2g			10.8g	15.7g			11.7g	16.6g			9.2g	14.1g			9.6g	14.5g		
	脂質	11.4g	12.1g			12.3g	13.0g			11.0g	11.7g			11.1g	11.8g			10.5g	11.2g		
	炭水化物	17.1g	80.0g			11.7g	74.6g			11.3g	74.2g			15.4g	78.3g			27.3g	90.2g		
	ナトリウム	719mg	720mg			570mg	571mg			658mg	659mg			541mg	542mg			647mg	648mg		
	カリウム	448mg	520mg			515mg	587mg			398mg	470mg			486mg	558mg			568mg	640mg		
	リン	126mg	203mg			139mg	216mg			158mg	235mg			135mg	212mg			149mg	226mg		
	食塩相当量	1.8g	1.8g			1.4g	1.5g			1.7g	1.7g			1.4g	1.4g			1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え				★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ				★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん フロコリーの煮物 ポテトマサラダ			
	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	329kcal	619kcal			329kcal	619kcal			341kcal	631kcal			316kcal	606kcal			288kcal	578kcal		
	たんぱく質	16.9g	21.8g			14.3g	19.2g			16.2g	21.1g			17.0g	21.9g			15.6g	20.5g		
	脂質	22.0g	22.7g			21.3g	22.0g			21.7g	22.4g			15.0g	15.7g			17.3g	18.0g		
	炭水化物	16.2g	79.1g			23.1g	86.0g			18.4g	81.3g			27.5g	90.4g			17.5g	80.4g		
	ナトリウム	767mg	768mg			789mg	790mg			596mg	597mg			667mg	668mg			602mg	603mg		
	カリウム	560mg	632mg			672mg	744mg			560mg	632mg			428mg	500mg			552mg	624mg		
	リン	187mg	264mg			169mg	246mg			79mg	156mg			193mg	270mg			224mg	301mg		
	食塩相当量	2.0g	2.0g			2.0g	2.0g			1.5g	1.5g			1.7g	1.7g			1.5g	1.5g		
間食	◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				
夕食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ				★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリネサラダ				★ごはん180g ホークンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	251kcal	541kcal			272kcal	562kcal			322kcal	612kcal			296kcal	586kcal			268kcal	558kcal		
	たんぱく質	13.9g	18.8g			15.7g	20.6g			11.4g	16.3g			14.3g	19.2g			13.7g	18.6g		
	脂質	10.5g	11.2g			12.4g	13.1g			17.5g	18.2g			17.9g	18.6g			16.1g	16.8g		
	炭水化物	26.1g	89.0g			21.4g	84.3g			28.3g	91.2g			19.6g	82.5g			17.8g	80.7g		
	ナトリウム	820mg	821mg			666mg	667mg			813mg	814mg			833mg	834mg			649mg	650mg		
	カリウム	652mg	724mg			482mg	554mg			593mg	665mg			585mg	657mg			514mg	586mg		
	リン	205mg	282mg			199mg	276mg			164mg	241mg			183mg	260mg			179mg	256mg		
	食塩相当量	2.1g	2.1g			1.7g	1.7g			2.1g	2.1g			2.1g	2.1g			1.7g	1.7g		
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			
	エネルギー	797kcal	1667kcal			804kcal	1674kcal			851kcal	1721kcal			806kcal	1676kcal			793kcal	1663kcal		
	たんぱく質	41.1g	55.8g			40.8g	55.5g			39.3g	54.0g			40.5g	55.2g			38.9g	53.6g		
	脂質	43.9g	46.0g			46.0g	48.1g			50.2g	52.3g			44.0g	46.1g			43.9g	46.0g		
	炭水化物	59.4g	248.1g			56.2g	244.9g			58.0g	246.7g			62.5g	251.2g			62.6g	251.3g		
	ナトリウム	2306mg	2309mg			2025mg	2028mg			2067mg	2070mg			2041mg	2044mg			1898mg	1901mg		
	カリウム	1660mg	1876mg			1669mg	1885mg			1551mg	1767mg			1499mg	1715mg			1634mg	1850mg		
	リン	518mg	749mg			507mg	738mg			401mg	632mg			511mg	742mg			552mg	783mg		
	食塩相当量	5.9g	5.9g			5.1g	5.2g			5.3g	5.3g			5.2g	5.2g			4.8g	4.8g		
	合計(間食込)	エネルギー	925kcal	1795kcal			930kcal	1800kcal			947kcal	1817kcal			934kcal	1804kcal			919kcal	1789kcal	
たんぱく質		41.9g	56.6g			41.4g	56.1g			40.1g	54.8g			41.3g	56.0g			39.5g	54.2g		
脂質		44.1g	46.2g			46.2g	48.3g			50.4g	52.5g			44.2g	46.3g			44.1g	46.2g		
炭水化物		90.3g	279.0g			86.7g	275.4g			81.0g	269.7g			93.4g	282.1g			93.1g	281.8g		
ナトリウム		2312mg	2315mg			2027mg	2030mg			2073mg	2076mg			2047mg	2050mg			1900mg	1903mg		
カリウム		1780mg	1996mg			1783mg	1999mg			1664mg	1880mg			1619mg	1835mg			1748mg	1964mg		
リン		532mg	763mg			513mg	744mg			413mg	644mg			525mg	756mg			558mg	789mg		
食塩相当量		5.9g	5.9g			5.1g	5.2g			5.3g	5.3g			5.2g	5.2g			4.8g	4.8g		

※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。

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。