

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		
朝食	★ごはん180g	三井寺煮 小車麩煮 えのきのきんぴら <small>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え</small>	★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	寄せ豆腐のうすあん 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	205kcal 495kcal	エネルギー	145kcal 435kcal	エネルギー	220kcal 510kcal	エネルギー	264kcal 554kcal	エネルギー	219kcal 509kcal	
	たんぱく質	11.4g 16.3g	たんぱく質	9.9g 14.8g	たんぱく質	7.9g 12.8g	たんぱく質	9.8g 14.7g	たんぱく質	10.7g 15.6g	
	脂質	11.1g 11.8g	脂質	5.6g 6.3g	脂質	14.3g 15.0g	脂質	14.3g 15.0g	脂質	8.0g 8.7g	
	炭水化物	15.9g 78.8g	炭水化物	14.6g 77.5g	炭水化物	15.1g 78.0g	炭水化物	24.2g 87.1g	炭水化物	27.3g 90.2g	
	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	539mg 540mg	ナトリウム	721mg 722mg	ナトリウム	704mg 705mg	ナトリウム	526mg 527mg	
	カリウム	355mg 427mg	カリウム	448mg 520mg	カリウム	354mg 426mg	カリウム	453mg 525mg	カリウム	483mg 555mg	
	リン	163mg 240mg	リン	134mg 211mg	リン	101mg 178mg	リン	132mg 209mg	リン	175mg 252mg	
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.3g	
昼食	★ごはん180g	豚肉のお好み焼 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ	★ごはん180g	鯖のバジルオリーフ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ	★ごはん180g	和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ	★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	★ごはん180g	チキンピカタ 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	309kcal 599kcal	エネルギー	320kcal 610kcal	エネルギー	345kcal 635kcal	エネルギー	278kcal 568kcal	エネルギー	324kcal 614kcal	
	たんぱく質	14.7g 19.6g	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	たんぱく質	15.0g 19.9g	
	脂質	18.7g 19.4g	脂質	23.4g 24.1g	脂質	22.5g 23.2g	脂質	14.2g 14.9g	脂質	18.0g 18.7g	
	炭水化物	18.8g 81.7g	炭水化物	11.8g 74.7g	炭水化物	21.7g 84.6g	炭水化物	20.1g 83.0g	炭水化物	22.9g 85.8g	
	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	526mg 527mg	ナトリウム	803mg 804mg	ナトリウム	751mg 752mg	ナトリウム	710mg 711mg	
	カリウム	487mg 559mg	カリウム	478mg 550mg	カリウム	337mg 409mg	カリウム	607mg 679mg	カリウム	438mg 510mg	
	リン	190mg 267mg	リン	213mg 290mg	リン	186mg 263mg	リン	213mg 290mg	リン	172mg 249mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	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	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	★ごはん180g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん180g	カレイの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 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 さつま芋とツナの青じそサラダ	★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 ニ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	292kcal 582kcal	エネルギー	331kcal 621kcal	エネルギー	256kcal 546kcal	エネルギー	261kcal 551kcal	エネルギー	268kcal 558kcal	
	たんぱく質	15.4g 20.3g	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	たんぱく質	13.0g 17.9g	
	脂質	17.7g 18.4g	脂質	17.9g 18.6g	脂質	12.1g 12.8g	脂質	13.6g 14.3g	脂質	16.5g 17.2g	
	炭水化物	19.6g 82.5g	炭水化物	28.7g 91.6g	炭水化物	19.5g 82.4g	炭水化物	22.8g 85.7g	炭水化物	16.8g 79.7g	
	ナトリウム	642mg 643mg	ナトリウム	769mg 770mg	ナトリウム	611mg 612mg	ナトリウム	570mg 571mg	ナトリウム	711mg 712mg	
	カリウム	571mg 643mg	カリウム	595mg 667mg	カリウム	806mg 878mg	カリウム	566mg 638mg	カリウム	492mg 564mg	
	リン	216mg 293mg	リン	187mg 264mg	リン	211mg 288mg	リン	160mg 237mg	リン	155mg 232mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	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	食塩相当量	1.8g 1.8g		
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	806kcal 1676kcal	エネルギー	796kcal 1666kcal	エネルギー	821kcal 1691kcal	エネルギー	803kcal 1673kcal	エネルギー	811kcal 1681kcal	
	たんぱく質	41.5g 56.2g	たんぱく質	39.1g 53.8g	たんぱく質	38.6g 53.3g	たんぱく質	39.0g 53.7g	たんぱく質	38.7g 53.4g	
	脂質	47.5g 49.6g	脂質	46.9g 49.0g	脂質	48.9g 51.0g	脂質	42.1g 44.2g	脂質	42.5g 44.6g	
	炭水化物	54.3g 243.0g	炭水化物	55.1g 243.8g	炭水化物	56.3g 245.0g	炭水化物	67.1g 255.8g	炭水化物	67.0g 255.7g	
	ナトリウム	2049mg 2052mg	ナトリウム	1834mg 1837mg	ナトリウム	2135mg 2138mg	ナトリウム	2025mg 2028mg	ナトリウム	1947mg 1950mg	
	カリウム	1413mg 1629mg	カリウム	1521mg 1737mg	カリウム	1497mg 1713mg	カリウム	1626mg 1842mg	カリウム	1413mg 1629mg	
	リン	569mg 800mg	リン	534mg 765mg	リン	498mg 729mg	リン	505mg 736mg	リン	502mg 733mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.1g 5.2g	食塩相当量	4.9g 4.9g	
	合計	エネルギー	902kcal 1772kcal	エネルギー	922kcal 1792kcal	エネルギー	949kcal 1819kcal	エネルギー	899kcal 1769kcal	エネルギー	937kcal 1807kcal
たんぱく質		42.3g 57.0g	たんぱく質	39.7g 54.4g	たんぱく質	39.4g 54.1g	たんぱく質	39.8g 54.5g	たんぱく質	39.3g 54.0g	
脂質		47.7g 49.8g	脂質	47.1g 49.2g	脂質	49.1g 51.2g	脂質	42.3g 44.4g	脂質	42.7g 44.8g	
炭水化物		77.3g 266.0g	炭水化物	85.6g 274.3g	炭水化物	87.2g 275.9g	炭水化物	90.1g 278.8g	炭水化物	97.5g 286.2g	
ナトリウム		2055mg 2058mg	ナトリウム	1836mg 1839mg	ナトリウム	2141mg 2144mg	ナトリウム	2031mg 2034mg	ナトリウム	1949mg 1952mg	
カリウム		1526mg 1742mg	カリウム	1635mg 1851mg	カリウム	1617mg 1833mg	カリウム	1739mg 1955mg	カリウム	1527mg 1743mg	
リン		581mg 812mg	リン	540mg 771mg	リン	512mg 743mg	リン	517mg 748mg	リン	508mg 739mg	
食塩相当量		5.1g 5.1g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.1g 5.2g	食塩相当量	4.9g 4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	902kcal 1772kcal	エネルギー	922kcal 1792kcal	エネルギー	949kcal 1819kcal	エネルギー	899kcal 1769kcal	エネルギー	937kcal 1807kcal
		たんぱく質	42.3g 57.0g	たんぱく質	39.7g 54.4g	たんぱく質	39.4g 54.1g	たんぱく質	39.8g 54.5g	たんぱく質	39.3g 54.0g
	脂質	47.7g 49.8g	脂質	47.1g 49.2g	脂質	49.1g 51.2g	脂質	42.3g 44.4g	脂質	42.7g 44.8g	
	炭水化物	77.3g 266.0g	炭水化物	85.6g 274.3g	炭水化物	87.2g 275.9g	炭水化物	90.1g 278.8g	炭水化物	97.5g 286.2g	
	ナトリウム	2055mg 2058mg	ナトリウム	1836mg 1839mg	ナトリウム	2141mg 2144mg	ナトリウム	2031mg 2034mg	ナトリウム	1949mg 1952mg	
	カリウム	1526mg 1742mg	カリウム	1635mg 1851mg	カリウム	1617mg 1833mg	カリウム	1739mg 1955mg	カリウム	1527mg 1743mg	
	リン	581mg 812mg	リン	540mg 771mg	リン	512mg 743mg	リン	517mg 748mg	リン	508mg 739mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.1g 5.2g	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

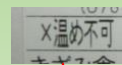


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。