

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)		5月25日(木)		5月26日(金)						
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g チーズオムレツ 野菜炒め 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	183kcal	473kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	168kcal	458kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	7.9g	8.6g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	680mg	681mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	254mg	326mg
	リン	112mg	189mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参クラッセ 豚ハラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 豚と豚肉のチャンプル マッシュサラダ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ						
	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	351kcal	641kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.4g	83.3g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	712mg	713mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	713mg	785mg
	リン	205mg	282mg	リン	105mg	182mg	リン	182mg	259mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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 牛肉とキャベツの炒め物 ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニパプリカのサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮つけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ブロッコリー ひとくちがんも煮 春雨フルーツサラダ						
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	17.6g	22.5g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	11.8g	74.7g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	563mg	635mg	カリウム	319mg	391mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	327mg	399mg
	リン	172mg	249mg	リン	181mg	258mg	リン	142mg	219mg	リン	182mg	259mg	リン	80mg	157mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	66.2g	254.9g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	68.1g	256.8g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	49.0g	237.7g
	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1364mg	1580mg	カリウム	1294mg	1510mg
	リン	489mg	720mg	リン	383mg	614mg	リン	480mg	711mg	リン	498mg	729mg	リン	425mg	656mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	913kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質		43.9g	46.0g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	49.6g	51.7g	脂質	46.0g	48.1g
炭水化物		89.2g	277.9g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	99.0g	287.7g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	79.9g	268.6g
ナトリウム		2166mg	2169mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
カリウム		1545mg	1761mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1414mg	1630mg
リン		501mg	732mg	リン	389mg	620mg	リン	494mg	725mg	リン	510mg	741mg	リン	439mg	670mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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2.0~3.0%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

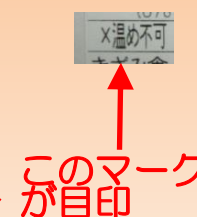


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る



- 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。



このマークが目印



- 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。