（たんぱく60g管理食）週間献立表

	3月4日（月）		3月5日（火）		3月6日（水）		3月7日（木）		3月8日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	和風サラダ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	キャロットエッグ	卵乳麦
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー 172kcal	462kcal	エネルギー 197kcal	487kcal	エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 211kcal	501kcal
	たんぱく質 8.0g	12.9g	たんぱく質 7.7g	12.6g	たんぱく質 12.1g	17.0g	たんぱく質 9.8g	14.7g	たんぱく質 7.4g	12.3g
	脂質 8.8g	9.5g	脂質 10.5g	11.2g	脂質 8.4g	9.1g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 12.6g	13.3g
	炭水化物 16.0g	78.9g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 31.3g	94.2g	炭水化物 16.7g	79.6g
	ナトリウム 503mg	504mg	ナトリウム 552mg	553mg	ナトリウム 553mg	554mg	ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 568mg	569mg
	カリウム 362mg	434mg	カリウム 475mg	547mg	カリウム 475mg	547mg	カリウム 518mg	590mg	カリウム 313mg	385mg
	リン 103mg	180mg	リン 101mg	178mg	リン 181mg	258mg	リン 168mg	245mg	リン 104mg	181mg
	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g
昼食	★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	白身魚のムニエル	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		アジのカレー焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	タルタルソース（小袋）	卵麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	麩とえのきのさっと煮	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	五目野菜の甘酢和え	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦
	バンバンジーサラダ	乳麦			スパゲティサラダ	卵乳麦			マカロニサラダ	卵麦
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー 307kcal	597kcal	エネルギー 330kcal	620kcal	エネルギー 392kcal	682kcal	エネルギー 260kcal	550kcal	エネルギー 260kcal	550kcal
	たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 14.2g	19.1g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 14.5g	19.4g
	脂質 19.7g	20.4g	脂質 21.4g	22.1g	脂質 25.5g	26.2g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 14.7g	15.4g
	炭水化物 15.0g	77.9g	炭水化物 19.9g	82.8g	炭水化物 25.2g	88.1g	炭水化物 13.3g	76.2g	炭水化物 16.1g	79.0g
	ナトリウム 616mg	617mg	ナトリウム 720mg	721mg	ナトリウム 502mg	503mg	ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 649mg	650mg
	カリウム 518mg	590mg	カリウム 574mg	646mg	カリウム 428mg	500mg	カリウム 560mg	632mg	カリウム 442mg	514mg
	リン 257mg	334mg	リン 201mg	278mg	リン 200mg	277mg	リン 186mg	263mg	リン 170mg	247mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		お魚サンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	鶏のいそべ焼	麦
	野菜かき揚げ	麦	塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	鶏肉と小松菜煮	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵乳麦
			人参と春雨のサラダ	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	大根の甘酢漬け		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 276kcal	566kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 266kcal	556kcal	エネルギー 250kcal	540kcal	エネルギー 291kcal	581kcal
	たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 17.3g	22.2g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 17.2g	22.1g
	脂質 16.6g	17.3g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 15.0g	15.7g
	炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 25.0g	87.9g	炭水化物 17.1g	80.0g	炭水化物 17.4g	80.3g	炭水化物 21.1g	84.0g
	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 963mg	964mg	ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 491mg	492mg	ナトリウム 810mg	811mg
	カリウム 554mg	626mg	カリウム 530mg	602mg	カリウム 470mg	542mg	カリウム 503mg	575mg	カリウム 510mg	582mg
	リン 195mg	272mg	リン 220mg	297mg	リン 153mg	230mg	リン 177mg	254mg	リン 93mg	170mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.4g	2.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 755kcal	1625kcal	エネルギー 813kcal	1683kcal	エネルギー 849kcal	1719kcal	エネルギー 796kcal	1666kcal	エネルギー 762kcal	1632kcal
	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.1g	53.8g
	脂質 45.1g	47.2g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 49.9g	52.0g	脂質 42.8g	44.9g	脂質 42.3g	44.4g
	炭水化物 48.9g	237.6g	炭水化物 63.1g	251.8g	炭水化物 59.3g	248.0g	炭水化物 62.0g	250.7g	炭水化物 53.9g	242.6g
	ナトリウム 1712mg	1715mg	ナトリウム 2235mg	2238mg	ナトリウム 1748mg	1751mg	ナトリウム 1844mg	1847mg	ナトリウム 2027mg	2030mg
	カリウム 1434mg	1650mg	カリウム 1579mg	1795mg	カリウム 1373mg	1589mg	カリウム 1581mg	1797mg	カリウム 1265mg	1481mg
	リン 555mg	786mg	リン 522mg	753mg	リン 534mg	765mg	リン 531mg	762mg	リン 367mg	598mg
	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー 881kcal	1751kcal	エネルギー 941kcal	1811kcal	エネルギー 977kcal	1847kcal	エネルギー 892kcal	1762kcal	エネルギー 890kcal	1760kcal
	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 41.3g	56.0g	たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.9g	54.6g
	脂質 45.3g	47.4g	脂質 45.0g	47.1g	脂質 50.1g	52.2g	脂質 43.0g	45.1g	脂質 42.5g	44.6g
	炭水化物 79.4g	268.1g	炭水化物 94.0g	282.7g	炭水化物 90.2g	278.9g	炭水化物 85.0g	273.7g	炭水化物 84.8g	273.5g
	ナトリウム 1714mg	1717mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 1754mg	1757mg	ナトリウム 1850mg	1853mg	ナトリウム 2033mg	2036mg
	カリウム 1548mg	1764mg	カリウム 1699mg	1915mg	カリウム 1493mg	1709mg	カリウム 1694mg	1910mg	カリウム 1385mg	1601mg
	リン 561mg	792mg	リン 536mg	767mg	リン 548mg	779mg	リン 543mg	774mg	リン 381mg	612mg
	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g

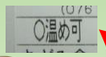
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

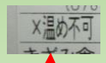
お食事の作り方

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。