

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)						
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクのあおさ炒め イカのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ						
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	17.4g	80.3g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	442mg	514mg
	リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	177mg	254mg	リン	102mg	179mg	リン	113mg	190mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参クラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 塩ダレポーク 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参クラッセ フロッコリーのペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え						
	卵乳麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦 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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	836mg	837mg
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	450mg	522mg
	リン	162mg	239mg	リン	235mg	312mg	リン	166mg	243mg	リン	169mg	246mg	リン	179mg	256mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬		◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g サワラの蒸し煮 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ						
	麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 乳麦 麦落か 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦 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	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	199mg	276mg	リン	191mg	268mg	リン	207mg	284mg
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	45.5g	234.2g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	52.4g	241.1g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2240mg	2243mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1332mg	1548mg
	リン	532mg	763mg	リン	476mg	707mg	リン	542mg	773mg	リン	462mg	693mg	リン	499mg	730mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	914kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物		77.1g	265.8g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	83.3g	272.0g
ナトリウム		2197mg	2200mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2246mg	2249mg
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1452mg	1668mg
リン		538mg	769mg	リン	490mg	721mg	リン	548mg	779mg	リン	474mg	705mg	リン	513mg	744mg
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。