

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)			
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鶏肉と厚揚げの煮物		白身魚のしんじょう		肉団子の玉ねぎあん		豚肉と大根の煮物		野菜缶かまぼこ			
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		ジャガ芋の中華炒め		三色煮豆		油揚げと菜の花の煮物		けんちん煮			
	人参と春雨のサラダ		菜の花ときのこの酢味噌和え		キャベツのピーナッツ和え		白菜のおかかポン酢和え		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
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg
カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	
リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	
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	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚たまキャベツ		卵乳麦		赤魚の磯辺焼		麦		鶏肉のバジルクリームソース			
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か		塩ゆでアスパラ		麦		鶏肉のバジルクリームソース			
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落		ナスの挽肉炒め		乳麦		鶏肉のバジルクリームソース			
		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	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	610kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	20.8g	21.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	18.5g	81.4g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	690mg	691mg
カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	458mg	530mg	
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	146mg	223mg	リン	191mg	268mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	ホッケの酒粕焼		麦		鶏肉のごま焼き		麦		オニオンソースハンバーグ			
	ピーマンのおかか和え		乳麦		人参クラッセ		乳麦		オクラのペペロンチーノ			
	肉野菜煮込み		麦		豚バラのすき焼き煮		麦		大豆と人参の煮物			
	パスタのサラダ		卵乳麦		若芽としらすのおひたし		麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ			
		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	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	363kcal	653kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	22.7g	23.4g
炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	22.8g	85.7g	
ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	715mg	716mg	
カリウム	514mg	586mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	421mg	493mg	
リン	205mg	282mg	リン	107mg	184mg	リン	177mg	254mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	ホッケの酒粕焼		麦		鶏肉のごま焼き		麦		オニオンソースハンバーグ			
	ピーマンのおかか和え		乳麦		人参クラッセ		乳麦		オクラのペペロンチーノ			
	肉野菜煮込み		麦		豚バラのすき焼き煮		麦		大豆と人参の煮物			
	パスタのサラダ		卵乳麦		若芽としらすのおひたし		麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ			
		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	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	363kcal	653kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	22.7g	23.4g
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	22.8g	85.7g
ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	715mg	716mg	
カリウム	514mg	586mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	421mg	493mg	
リン	205mg	282mg	リン	107mg	184mg	リン	177mg	254mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鶏肉と厚揚げの煮物		白身魚のしんじょう		肉団子の玉ねぎあん		豚肉と大根の煮物		野菜缶かまぼこ			
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		ジャガ芋の中華炒め		三色煮豆		油揚げと菜の花の煮物		けんちん煮			
	人参と春雨のサラダ		菜の花ときのこの酢味噌和え		キャベツのピーナッツ和え		白菜のおかかポン酢和え		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
	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	75.2g	263.9g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2142mg	2145mg
カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1390mg	1606mg	
リン	523mg	754mg	リン	390mg	621mg	リン	482mg	713mg	リン	505mg	736mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鶏肉と厚揚げの煮物		白身魚のしんじょう		肉団子の玉ねぎあん		豚肉と大根の煮物		野菜缶かまぼこ			
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		ジャガ芋の中華炒め		三色煮豆		油揚げと菜の花の煮物		けんちん煮			
	人参と春雨のサラダ		菜の花ときのこの酢味噌和え		キャベツのピーナッツ和え		白菜のおかかポン酢和え		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
	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.3g	52.4g
	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	106.1g	294.8g	炭水化物	78.2g	266.9g
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2148mg	2151mg
カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1623mg	1839mg	カリウム	1503mg	1719mg	
リン	535mg	766mg	リン	396mg	627mg	リン	496mg	727mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

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。

※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。