

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物		★ごはん180g 干草焼き		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮			
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		鶏肉の青じそ南蛮		五色煮豆		さんひら			
	インゲンとツナのマスタード和え		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		コンニャクの辛味炒め		中華キャベツ		ベーコンのごま酢和え			
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		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	
	エネルギー	184kcal	474kcal	203kcal	493kcal	188kcal	478kcal	155kcal	445kcal	251kcal	541kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.8g	10.8g	15.7g	11.7g	16.6g	9.4g	14.3g	9.5g	14.4g	
	脂質	11.5g	12.2g	12.3g	13.0g	11.0g	11.7g	6.4g	7.1g	13.3g	14.0g	
	炭水化物	10.6g	73.5g	11.7g	74.6g	11.3g	74.2g	15.6g	78.5g	23.7g	86.6g	
	ナトリウム	609mg	610mg	570mg	571mg	658mg	659mg	516mg	517mg	718mg	719mg	
カリウム	526mg	598mg	515mg	587mg	398mg	470mg	397mg	469mg	553mg	625mg		
リン	149mg	226mg	139mg	216mg	158mg	235mg	132mg	209mg	142mg	219mg		
食塩相当量	1.5g	1.6g	1.4g	1.5g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん180g ホークチャップ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風		★ごはん180g 肉丼の具		★ごはん180g ブリの磯辺焼			
	きのこじゃが芋のアーヒョ		フロッコリー		しめじのバター醤油パスタ		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		平さやいんげん			
	鶏肉とオクラの中華風		ナスの油炒め		じゃが芋の中華風サラダ		ひじきのごまマヨ和え		蒸し鶏の炒め物			
	麦		麦		麦		卵麦		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	
	エネルギー	352kcal	642kcal	302kcal	592kcal	286kcal	576kcal	315kcal	605kcal	224kcal	514kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	12.8g	17.7g	13.5g	18.4g	14.4g	19.3g	16.7g	21.6g	
	脂質	21.7g	22.4g	20.0g	20.7g	12.8g	13.5g	20.5g	21.2g	12.0g	12.7g	
	炭水化物	22.4g	85.3g	19.8g	82.7g	28.6g	91.5g	18.8g	81.7g	11.1g	74.0g	
	ナトリウム	746mg	747mg	545mg	546mg	729mg	730mg	929mg	930mg	671mg	672mg	
カリウム	572mg	644mg	530mg	602mg	573mg	645mg	594mg	666mg	523mg	595mg		
リン	193mg	270mg	193mg	270mg	164mg	241mg	181mg	258mg	141mg	218mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		照焼チキン		赤魚のおろし煮		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			
	豚肉と厚揚げの煮物		塩ゆでアスパラ		オクラのペペロンチーノ		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物			
	ハムと春雨のサラダ		豚すき		カリフラワーの塩炒め		キャベツとベーコンの和え物		蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	卵麦		麦		麦		卵麦		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	
	エネルギー	231kcal	521kcal	266kcal	556kcal	337kcal	627kcal	317kcal	607kcal	281kcal	571kcal	
	たんぱく質	11.6g	16.5g	15.7g	20.6g	15.9g	20.8g	17.1g	22.0g	13.9g	18.8g	
	脂質	10.4g	11.1g	12.5g	13.2g	21.2g	21.9g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g	
炭水化物	22.0g	84.9g	20.5g	83.4g	18.8g	81.7g	28.6g	91.5g	15.4g	78.3g		
ナトリウム	853mg	854mg	693mg	694mg	622mg	623mg	651mg	652mg	526mg	527mg		
カリウム	367mg	439mg	509mg	581mg	570mg	642mg	474mg	546mg	522mg	594mg		
リン	152mg	229mg	201mg	278mg	85mg	162mg	193mg	270mg	236mg	313mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g		
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	
	エネルギー	767kcal	1637kcal	771kcal	1641kcal	811kcal	1681kcal	787kcal	1657kcal	756kcal	1626kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	39.3g	54.0g	41.1g	55.8g	40.9g	55.6g	40.1g	54.8g	
	脂質	43.6g	45.7g	44.8g	46.9g	45.0g	47.1g	41.4g	43.5g	43.8g	45.9g	
	炭水化物	55.0g	243.7g	52.0g	240.7g	58.7g	247.4g	63.0g	251.7g	50.2g	238.9g	
	ナトリウム	2208mg	2211mg	1808mg	1811mg	2009mg	2012mg	2096mg	2099mg	1915mg	1918mg	
	カリウム	1465mg	1681mg	1554mg	1770mg	1541mg	1757mg	1465mg	1681mg	1598mg	1814mg	
	リン	494mg	725mg	533mg	764mg	407mg	638mg	506mg	737mg	519mg	750mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	4.6g	4.7g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	895kcal	1765kcal	897kcal	1767kcal	907kcal	1777kcal	915kcal	1785kcal	882kcal	1752kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	41.9g	56.6g	41.7g	56.4g	40.7g	55.4g	
脂質		43.8g	45.9g	45.0g	47.1g	45.2g	47.3g	41.6g	43.7g	44.0g	46.1g	
炭水化物		85.9g	274.6g	82.5g	271.2g	81.7g	270.4g	93.9g	282.6g	80.7g	269.4g	
ナトリウム		2214mg	2217mg	1810mg	1813mg	2015mg	2018mg	2102mg	2105mg	1917mg	1920mg	
カリウム		1585mg	1801mg	1668mg	1884mg	1654mg	1870mg	1585mg	1801mg	1712mg	1928mg	
リン		508mg	739mg	539mg	770mg	419mg	650mg	520mg	751mg	525mg	756mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	4.6g	4.7g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	895kcal	1765kcal	897kcal	1767kcal	907kcal	1777kcal	915kcal	1785kcal	882kcal	1752kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	41.9g	56.6g	41.7g	56.4g	40.7g	55.4g
	脂質	43.8g	45.9g	45.0g	47.1g	45.2g	47.3g	41.6g	43.7g	44.0g	46.1g	
	炭水化物	85.9g	274.6g	82.5g	271.2g	81.7g	270.4g	93.9g	282.6g	80.7g	269.4g	
	ナトリウム	2214mg	2217mg	1810mg	1813mg	2015mg	2018mg	2102mg	2105mg	1917mg	1920mg	
	カリウム	1585mg	1801mg	1668mg	1884mg	1654mg	1870mg	1585mg	1801mg	1712mg	1928mg	
	リン	508mg	739mg	539mg	770mg	419mg	650mg	520mg	751mg	525mg	756mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	4.6g	4.7g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	

※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。