

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19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		鶏肉とジャガ芋の揚げ		目玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう		
	ぜんまいとミンチの煮物		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		
	和風サラダ		切干と人参のハリハリ		菜の花とツナの辛子和え		れんこんサラダ		キヤロットエッグ		
		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	197kcal	487kcal	193kcal	483kcal	286kcal	576kcal	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	7.7g	12.6g	12.2g	17.1g	9.8g	14.7g	7.4g	12.3g
	脂質	8.8g	9.5g	10.5g	11.2g	8.5g	9.2g	13.4g	14.1g	12.6g	13.3g
	炭水化物	16.0g	78.9g	18.2g	81.1g	17.6g	80.5g	31.3g	94.2g	16.7g	79.6g
	ナトリウム	503mg	504mg	552mg	553mg	543mg	544mg	605mg	606mg	568mg	569mg
カリウム	362mg	434mg	475mg	547mg	481mg	553mg	518mg	590mg	313mg	385mg	
リン	103mg	180mg	101mg	178mg	183mg	260mg	168mg	245mg	104mg	181mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	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		豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル		豚肉とキャベツの塩おかつ		アジのカレー焼		
	オニオンソテー		フロッコリーの煮物		タルタルソース(小袋)		鶏肉のカレー煮		人参クラッセ		
	麩とえのきのさつと煮		マッシュサラダ		野菜炒め		五目野菜の甘酢和え		牛肉とひじきの炒め煮		
	パンパンジーサラダ				スパゲティサラダ				マカロニサラダ		
		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	307kcal	597kcal	330kcal	620kcal	392kcal	682kcal	260kcal	550kcal	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	14.2g	19.1g	13.5g	18.4g	15.7g	20.6g	14.5g	19.4g
	脂質	19.7g	20.4g	21.4g	22.1g	25.5g	26.2g	16.0g	16.7g	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.0g	77.9g	19.9g	82.8g	25.2g	88.1g	13.3g	76.2g	16.1g	79.0g
ナトリウム	616mg	617mg	720mg	721mg	502mg	503mg	748mg	749mg	649mg	650mg	
カリウム	518mg	590mg	574mg	646mg	428mg	500mg	560mg	632mg	442mg	514mg	
リン	257mg	334mg	201mg	278mg	200mg	277mg	186mg	263mg	170mg	247mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	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		
	★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		お魚ザンギ		鶏肉のマーマレード煮		カレーの竜田揚		鶏のいそべ焼		
	野菜かき揚げ		塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー		インゲンソテー		
	オクラとももほろのピーナツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		ナスの挽肉炒め		白菜と豚肉の煮びたし		春雨の五目炒め		
			人参と春雨のサラダ		法蓮草のごま和え		大根の甘酢漬		野菜のピーナツ和え		
		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	276kcal	566kcal	286kcal	576kcal	266kcal	556kcal	250kcal	540kcal	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	17.3g	22.2g	14.9g	19.8g	14.4g	19.3g	17.2g	22.1g
	脂質	16.6g	17.3g	12.9g	13.6g	16.0g	16.7g	13.4g	14.1g	15.0g	15.7g
炭水化物	17.9g	80.8g	25.0g	87.9g	17.1g	80.0g	17.4g	80.3g	21.1g	84.0g	
ナトリウム	593mg	594mg	963mg	964mg	693mg	694mg	491mg	492mg	810mg	811mg	
カリウム	554mg	626mg	530mg	602mg	470mg	542mg	503mg	575mg	510mg	582mg	
リン	195mg	272mg	220mg	297mg	153mg	230mg	177mg	254mg	93mg	170mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.4g	2.5g	1.8g	1.8g	1.2g	1.3g	2.1g	2.1g	
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		お魚ザンギ		鶏肉のマーマレード煮		カレーの竜田揚		鶏のいそべ焼		
	野菜かき揚げ		塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー		インゲンソテー		
	オクラとももほろのピーナツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		ナスの挽肉炒め		白菜と豚肉の煮びたし		春雨の五目炒め		
			人参と春雨のサラダ		法蓮草のごま和え		大根の甘酢漬		野菜のピーナツ和え		
		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	276kcal	566kcal	286kcal	576kcal	266kcal	556kcal	250kcal	540kcal	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	17.3g	22.2g	14.9g	19.8g	14.4g	19.3g	17.2g	22.1g
	脂質	16.6g	17.3g	12.9g	13.6g	16.0g	16.7g	13.4g	14.1g	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.9g	80.8g	25.0g	87.9g	17.1g	80.0g	17.4g	80.3g	21.1g	84.0g
ナトリウム	593mg	594mg	963mg	964mg	693mg	694mg	491mg	492mg	810mg	811mg	
カリウム	554mg	626mg	530mg	602mg	470mg	542mg	503mg	575mg	510mg	582mg	
リン	195mg	272mg	220mg	297mg	153mg	230mg	177mg	254mg	93mg	170mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.4g	2.5g	1.8g	1.8g	1.2g	1.3g	2.1g	2.1g	
合計	★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		鶏肉とジャガ芋の揚げ		目玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう		
	ぜんまいとミンチの煮物		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		
	和風サラダ		切干と人参のハリハリ		菜の花とツナの辛子和え		れんこんサラダ		キヤロットエッグ		
		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	813kcal	1683kcal	851kcal	1721kcal	796kcal	1666kcal	762kcal	1632kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	39.2g	53.9g	40.6g	55.3g	39.9g	54.6g	39.1g	53.8g
	脂質	45.1g	47.2g	44.8g	46.9g	50.0g	52.1g	42.8g	44.9g	42.3g	44.4g
	炭水化物	48.9g	237.6g	63.1g	251.8g	59.9g	248.6g	62.0g	250.7g	53.9g	242.6g
	ナトリウム	1712mg	1715mg	2235mg	2238mg	1738mg	1741mg	1844mg	1847mg	2027mg	2030mg
カリウム	1434mg	1650mg	1579mg	1795mg	1379mg	1595mg	1581mg	1797mg	1265mg	1481mg	
リン	555mg	786mg	522mg	753mg	536mg	767mg	531mg	762mg	367mg	598mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.6g	5.7g	4.5g	4.5g	4.6g	4.7g	5.2g	5.2g	
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		
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚げ		目玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう		
	ぜんまいとミンチの煮物		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		
	和風サラダ		切干と人参のハリハリ		菜の花とツナの辛子和え		れんこんサラダ		キヤロットエッグ		
		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	881kcal	1751kcal	941kcal	1811kcal	979kcal	1849kcal	892kcal	1762kcal	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	40.0g	54.7g	41.4g	56.1g	40.7g	55.4g	39.9g	54.6g
	脂質	45.3g	47.4g	45.0g	47.1g	50.2g	52.3g	43.0g	45.1g	42.5g	44.6g
	炭水化物	79.4g	268.1g	94.0g	282.7g	90.8g	279.5g	85.0g	273.7g	84.8g	273.5g
	ナトリウム	1714mg	1717mg	2241mg	2244mg	1744mg	1747mg	1850mg	1853mg	2033mg	2036mg
カリウム	1548mg	1764mg	1699mg	1915mg	1499mg	1715mg	1694mg	1910mg	1385mg	1601mg	
リン	561mg	792mg	536mg	767mg	550mg	781mg	543mg	774mg	381mg	612mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.6g	5.7g	4.5g	4.5g	4.6g	4.7g	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。