

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ		乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 こんにゃくのおおき炒め		卵乳麦落 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	210kcal	500kcal	181kcal	471kcal	188kcal	478kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g	7.2g	12.1g	7.9g	12.8g	10.6g	15.5g	9.2g	14.1g	
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	13.9g	14.6g	7.6g	8.3g	8.4g	9.1g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	20.2g	83.1g	15.1g	78.0g	19.3g	82.2g	18.7g	81.6g	
	ナトリウム	535mg	536mg	333mg	334mg	753mg	754mg	620mg	621mg	781mg	782mg	
	カリウム	488mg	560mg	383mg	455mg	314mg	386mg	582mg	654mg	287mg	359mg	
	リン	133mg	210mg	144mg	221mg	106mg	183mg	160mg	237mg	130mg	207mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		乳麦 麦 麦		★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え		麦 乳麦 乳麦 麦落		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		麦落 卵麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	272kcal	562kcal	278kcal	568kcal	301kcal	591kcal	287kcal	577kcal	364kcal	654kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	16.2g	21.1g	17.7g	22.6g	17.8g	22.7g	13.6g	18.5g	
	脂質	11.6g	12.3g	12.9g	13.6g	17.2g	17.9g	16.7g	17.4g	27.4g	28.1g	
	炭水化物	27.1g	90.0g	25.4g	88.3g	18.4g	81.3g	15.4g	78.3g	14.5g	77.4g	
	ナトリウム	881mg	882mg	776mg	777mg	805mg	806mg	710mg	711mg	756mg	757mg	
	カリウム	736mg	808mg	633mg	705mg	567mg	639mg	513mg	585mg	539mg	611mg	
	リン	210mg	287mg	185mg	262mg	188mg	265mg	263mg	340mg	164mg	241mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.0g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉とこのこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g フリの味噌焼 塩枝豆 蕨とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 麦か 乳麦 卵乳麦 卵	
	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	314kcal	604kcal	314kcal	604kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	242kcal	532kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.8g	15.3g	20.2g	14.8g	19.7g	12.6g	17.5g	17.2g	22.1g	
	脂質	21.4g	22.1g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	19.1g	19.8g	12.0g	12.7g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	22.2g	85.1g	20.7g	83.6g	20.7g	83.6g	14.9g	77.8g	
	ナトリウム	542mg	543mg	839mg	840mg	578mg	579mg	721mg	722mg	674mg	675mg	
	カリウム	369mg	441mg	624mg	696mg	506mg	578mg	482mg	554mg	514mg	586mg	
	リン	162mg	239mg	209mg	286mg	207mg	284mg	173mg	250mg	182mg	259mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g		
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	
	エネルギー	806kcal	1676kcal	836kcal	1706kcal	797kcal	1667kcal	774kcal	1644kcal	794kcal	1664kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	38.7g	53.4g	40.4g	55.1g	41.0g	55.7g	40.0g	54.7g	
	脂質	46.9g	49.0g	45.8g	47.9g	46.3g	48.4g	43.4g	45.5g	47.8g	49.9g	
	炭水化物	57.9g	246.6g	67.8g	256.5g	54.2g	242.9g	55.4g	244.1g	48.1g	236.8g	
	ナトリウム	1958mg	1961mg	1948mg	1951mg	2136mg	2139mg	2051mg	2054mg	2211mg	2214mg	
	カリウム	1593mg	1809mg	1640mg	1856mg	1387mg	1603mg	1577mg	1793mg	1340mg	1556mg	
	リン	505mg	736mg	538mg	769mg	501mg	732mg	596mg	827mg	476mg	707mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	5.4g	5.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	
	合計	エネルギー	934kcal	1804kcal	932kcal	1802kcal	923kcal	1793kcal	902kcal	1772kcal	920kcal	1790kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	39.5g	54.2g	41.0g	55.7g	41.8g	56.5g	40.6g	55.3g	
脂質		47.1g	49.2g	46.0g	48.1g	46.5g	48.6g	43.6g	45.7g	48.0g	50.1g	
炭水化物		88.8g	277.5g	90.8g	279.5g	84.7g	273.4g	86.3g	275.0g	78.6g	267.3g	
ナトリウム		1964mg	1967mg	1954mg	1957mg	2138mg	2141mg	2057mg	2060mg	2213mg	2216mg	
カリウム		1713mg	1929mg	1753mg	1969mg	1501mg	1717mg	1697mg	1913mg	1454mg	1670mg	
リン		519mg	750mg	550mg	781mg	507mg	738mg	610mg	841mg	482mg	713mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	5.4g	5.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。