

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 きつねと大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ			
	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	205kcal	495kcal	179kcal	469kcal	205kcal	495kcal	264kcal	554kcal	195kcal	485kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	7.6g	12.5g	10.8g	15.7g	9.5g	14.4g	9.3g	14.2g	
	脂質	13.4g	14.1g	7.2g	7.9g	11.9g	12.6g	17.5g	18.2g	9.1g	9.8g	
	炭水化物	10.9g	73.8g	20.6g	83.5g	13.7g	76.6g	17.0g	79.9g	18.0g	80.9g	
	ナトリウム	593mg	594mg	658mg	659mg	680mg	681mg	476mg	477mg	698mg	699mg	
	カリウム	260mg	332mg	414mg	486mg	413mg	485mg	493mg	565mg	507mg	579mg	
	リン	139mg	216mg	115mg	192mg	153mg	230mg	123mg	200mg	148mg	225mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーフ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかボン酢和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
	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	328kcal	618kcal	322kcal	612kcal	326kcal	616kcal	290kcal	580kcal	322kcal	612kcal	
	たんぱく質	19.3g	24.2g	13.0g	17.9g	11.4g	16.3g	12.8g	17.7g	17.7g	22.6g	
	脂質	19.9g	20.6g	21.4g	22.1g	18.7g	19.4g	16.1g	16.8g	18.4g	19.1g	
	炭水化物	17.3g	80.2g	18.2g	81.1g	27.1g	90.0g	23.6g	86.5g	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	628mg	629mg	740mg	741mg	872mg	873mg	614mg	615mg	604mg	605mg	
	カリウム	745mg	817mg	412mg	484mg	542mg	614mg	533mg	605mg	592mg	664mg	
	リン	249mg	326mg	162mg	239mg	146mg	223mg	155mg	232mg	209mg	286mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ			
	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	296kcal	586kcal	284kcal	574kcal	255kcal	545kcal	280kcal	570kcal	264kcal	554kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	18.1g	23.0g	16.8g	21.7g	16.5g	21.4g	11.8g	16.7g	
	脂質	8.6g	9.3g	14.8g	15.5g	10.5g	11.2g	16.7g	17.4g	13.6g	14.3g	
	炭水化物	46.9g	109.8g	19.0g	81.9g	23.6g	86.5g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	787mg	788mg	716mg	717mg	631mg	632mg	714mg	715mg	669mg	670mg	
	カリウム	497mg	569mg	605mg	677mg	606mg	678mg	454mg	526mg	449mg	521mg	
	リン	155mg	232mg	227mg	304mg	192mg	269mg	178mg	255mg	173mg	250mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	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			
	エネルギー	829kcal	1699kcal	785kcal	1655kcal	786kcal	1656kcal	834kcal	1704kcal	781kcal	1651kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	38.7g	53.4g	39.0g	53.7g	38.8g	53.5g	38.8g	53.5g	
	脂質	41.9g	44.0g	43.4g	45.5g	41.1g	43.2g	50.3g	52.4g	41.1g	43.2g	
	炭水化物	75.1g	263.8g	57.8g	246.5g	64.4g	253.1g	56.6g	245.3g	61.9g	250.6g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	2114mg	2117mg	2183mg	2186mg	1804mg	1807mg	1971mg	1974mg	
	カリウム	1502mg	1718mg	1431mg	1647mg	1561mg	1777mg	1480mg	1696mg	1548mg	1764mg	
	リン	543mg	774mg	504mg	735mg	491mg	722mg	456mg	687mg	530mg	761mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	4.6g	4.6g	5.0g	5.0g	
	合計	エネルギー	957kcal	1827kcal	913kcal	1783kcal	882kcal	1752kcal	960kcal	1830kcal	909kcal	1779kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	39.5g	54.2g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g	39.6g	54.3g	
脂質		42.1g	44.2g	43.6g	45.7g	41.3g	43.4g	50.5g	52.6g	41.3g	43.4g	
炭水化物		106.0g	294.7g	88.7g	277.4g	87.4g	276.1g	87.1g	275.8g	92.8g	281.5g	
ナトリウム		2014mg	2017mg	2120mg	2123mg	2189mg	2192mg	1806mg	1809mg	1977mg	1980mg	
カリウム		1622mg	1838mg	1551mg	1767mg	1674mg	1890mg	1594mg	1810mg	1668mg	1884mg	
リン		557mg	788mg	518mg	749mg	503mg	734mg	462mg	693mg	544mg	775mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	4.6g	4.6g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	957kcal	1827kcal	913kcal	1783kcal	882kcal	1752kcal	960kcal	1830kcal	909kcal	1779kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	39.5g	54.2g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g	39.6g	54.3g
	脂質	42.1g	44.2g	43.6g	45.7g	41.3g	43.4g	50.5g	52.6g	41.3g	43.4g	
	炭水化物	106.0g	294.7g	88.7g	277.4g	87.4g	276.1g	87.1g	275.8g	92.8g	281.5g	
	ナトリウム	2014mg	2017mg	2120mg	2123mg	2189mg	2192mg	1806mg	1809mg	1977mg	1980mg	
	カリウム	1622mg	1838mg	1551mg	1767mg	1674mg	1890mg	1594mg	1810mg	1668mg	1884mg	
	リン	557mg	788mg	518mg	749mg	503mg	734mg	462mg	693mg	544mg	775mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	4.6g	4.6g	5.0g	5.0g	

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。

※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。