（たんぱく60g管理食）週間献立表

	5月6日（月）		5月7日（火）			5月8日（水）			5月9日（木）			5月10日（金）		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	目玉焼き		卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	白菜とがんもの煮物		麦
	人参しりしり	麦	えのきのきんぴら		麦	竹輪と菜の花の煮物	麦		大豆と椎茸の煮物		麦	竹輪のごま炒め		麦
	れんこんサラダ	卵麦	さつま芋サラダ		卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦		コンニャクのあおさ炒め		麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦
		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
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	287mg	359mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	リン	130mg	207mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	キーマカレーのルー	乳麦		ささみ大葉フライ		麦	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚の甘辛タレ		乳麦	豚ばら肉炒め		麦
	青菜と高野豆腐の煮物	麦		チンゲン菜ソテー		乳麦	特製デミグラスソース		乳麦	人参グラッセ		乳麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落
	じゃが芋の中華風サラダ	麦		大豆の肉ジャガ煮		乳麦	塩ゆでアスパラ			豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	青菜のわさび和え		卵麦
				野菜のピーナッツ和え		麦落	キャベツとウインナーのソテー		乳麦	大根なます		麦			
							鶏肉とオクラの中華風		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
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	366kcal	656kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	27.5g	28.2g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	210mg	287mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	217mg	294mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の塩焼			豚肉と野菜の中華炒め		麦か	ホッケの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの味噌焼		
	平さやいんげん			鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ブロッコリーの煮物		麦	塩枝豆		
	カリフラワーの煮物	卵麦か		ポテトマサラダ		卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮		乳麦	さっぱりポテトサラダ		卵	麸とえのきのさっと煮		麦
	玉子スパサラダ	卵乳麦					春雨のサラダ		卵				切干と人参のハリハリ		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
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		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	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	48.5g	237.2g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1344mg	1560mg
	リン	505mg	736mg	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	577mg	808mg	リン	477mg	708mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.1g	50.2g
	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	79.0g	267.7g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1458mg	1674mg
	リン	519mg	750mg	リン	552mg	783mg	リン	507mg	738mg	リン	591mg	822mg	リン	483mg	714mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	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。

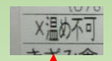
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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
器に盛り付けして
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。