

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)							
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん180g	野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え						
		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	249kcal	539kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	169kcal	459kcal	
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g	
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.1g	79.0g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	596mg	597mg	
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	293mg	365mg	
	リン	104mg	181mg	リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	リン	79mg	156mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう	★ごはん180g	鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	★ごはん180g	鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ					
			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		280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	
たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	
脂質		16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	22.8g	23.5g	
炭水化物		16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.8g	75.7g	
ナトリウム		645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	694mg	695mg	
カリウム		544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	352mg	424mg	
リン		190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg	リン	191mg	268mg	リン	92mg	169mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
		★ごはん180g	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き 人参クラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	★ごはん180g	フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	★ごはん180g	ヤンニョムチキン風 ミックソテー 鮭と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ					
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	25.4g	88.3g	
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	662mg	663mg	
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	325mg	397mg	カリウム	811mg	883mg	
	リン	206mg	283mg	リン	107mg	184mg	リン	177mg	254mg	リン	146mg	223mg	リン	207mg	284mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	合計	エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal
		たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
		脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	48.9g	51.0g
炭水化物		67.8g	256.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	54.3g	243.0g	
ナトリウム		2026mg	2029mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	
カリウム		1585mg	1801mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1294mg	1510mg	カリウム	1456mg	1672mg	
リン		500mg	731mg	リン	390mg	621mg	リン	495mg	726mg	リン	511mg	742mg	リン	378mg	609mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal
		たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
		脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	49.1g	51.2g
		炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	85.2g	273.9g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1576mg	1792mg	
	リン	512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	509mg	740mg	リン	523mg	754mg	リン	392mg	623mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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の事が出来ます。