

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	大根と鶏肉のマーガリン風味	大豆とキャベツのスープ煮	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	千草焼き	鶏肉の青じそ南蛮	五色煮豆	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物		
	カリフラワーの煮物	白菜の中華そぼろ煮	鶏肉の青じそ南蛮	五色煮豆	中華キャベツ	中華キャベツ	さんひら	さんひら	さんひら	さんひら		
	インゲンとツナのマスタード和え	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	コンニャクの辛味炒め	中華キャベツ	中華キャベツ	中華キャベツ	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え	ベーコンのごま酢和え		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	184kcal	474kcal	203kcal	493kcal	211kcal	501kcal	155kcal	445kcal	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.8g	10.8g	15.7g	10.9g	15.8g	9.4g	14.3g	10.9g	15.8g	
	脂質	11.5g	12.2g	12.3g	13.0g	10.3g	11.0g	6.4g	7.1g	13.5g	14.2g	
	炭水化物	10.6g	73.5g	11.7g	74.6g	18.8g	81.7g	15.6g	78.5g	17.7g	80.6g	
ナトリウム	609mg	610mg	570mg	571mg	549mg	550mg	516mg	517mg	719mg	720mg		
カリウム	526mg	598mg	515mg	587mg	411mg	483mg	397mg	469mg	453mg	525mg		
リン	149mg	226mg	139mg	216mg	128mg	205mg	132mg	209mg	150mg	227mg		
食塩相当量	1.5g	1.6g	1.4g	1.5g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ホークチャップ	白身魚の唐揚げ	豚肉のお好み焼風	肉井の具	肉井の具	肉井の具	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼		
	きのこじゃが芋のアーヒージョ	フロッコリー	カリフラワーの塩炒め	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん		
	鶏肉とオクラの中華風	ナスの油炒め	コーンサラダ	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物		
		キャベツの白ドレ和え					湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	352kcal	642kcal	302kcal	592kcal	298kcal	588kcal	315kcal	605kcal	253kcal	543kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	12.8g	17.7g	11.5g	16.4g	14.4g	19.3g	18.5g	23.4g	
	脂質	21.7g	22.4g	20.0g	20.7g	17.6g	18.3g	20.5g	21.2g	13.9g	14.6g	
	炭水化物	22.4g	85.3g	19.8g	82.7g	22.7g	85.6g	18.8g	81.7g	11.9g	74.8g	
ナトリウム	746mg	747mg	545mg	546mg	643mg	644mg	929mg	930mg	779mg	780mg		
カリウム	572mg	644mg	530mg	602mg	585mg	657mg	594mg	666mg	603mg	675mg		
リン	193mg	270mg	193mg	270mg	155mg	232mg	181mg	258mg	216mg	293mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	えび団子の炊き合せ	鶏肉とれんこんの照り煮	照焼チキン	赤魚のおろし煮	赤魚のおろし煮	赤魚のおろし煮	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	豚肉と厚揚げの煮物	塩ゆでアスパラ	オクラのペペロンチーノ	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物		
	ハムと春雨のサラダ	豚すき	しめじのバター醤油パスタ	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
		スープキャベツ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ									
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	231kcal	521kcal	266kcal	556kcal	311kcal	601kcal	317kcal	607kcal	281kcal	571kcal	
	たんぱく質	11.6g	16.5g	15.7g	20.6g	19.8g	24.7g	17.1g	22.0g	13.9g	18.8g	
	脂質	10.4g	11.1g	12.5g	13.2g	16.3g	17.0g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g	
炭水化物	22.0g	84.9g	20.5g	83.4g	19.4g	82.3g	28.6g	91.5g	15.4g	78.3g		
ナトリウム	853mg	854mg	693mg	694mg	669mg	670mg	651mg	652mg	526mg	527mg		
カリウム	367mg	439mg	509mg	581mg	469mg	541mg	474mg	546mg	522mg	594mg		
リン	152mg	229mg	201mg	278mg	101mg	178mg	193mg	270mg	236mg	313mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g		
夕食	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	767kcal	1637kcal	771kcal	1641kcal	820kcal	1690kcal	787kcal	1657kcal	770kcal	1640kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	39.3g	54.0g	42.2g	56.9g	40.9g	55.6g	43.3g	58.0g	
	脂質	43.6g	45.7g	44.8g	46.9g	44.2g	46.3g	41.4g	43.5g	45.9g	48.0g	
	炭水化物	55.0g	243.7g	52.0g	240.7g	60.9g	249.6g	63.0g	251.7g	45.0g	233.7g	
	ナトリウム	2208mg	2211mg	1808mg	1811mg	1861mg	1864mg	2096mg	2099mg	2024mg	2027mg	
	カリウム	1465mg	1681mg	1554mg	1770mg	1465mg	1681mg	1465mg	1681mg	1578mg	1794mg	
	リン	494mg	725mg	533mg	764mg	384mg	615mg	506mg	737mg	602mg	833mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	4.6g	4.7g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	895kcal	1765kcal	897kcal	1767kcal	916kcal	1786kcal	915kcal	1785kcal	896kcal	1766kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	43.0g	57.7g	41.7g	56.4g	43.9g	58.6g	
脂質		43.8g	45.9g	45.0g	47.1g	44.4g	46.5g	41.6g	43.7g	46.1g	48.2g	
炭水化物		85.9g	274.6g	82.5g	271.2g	83.9g	272.6g	93.9g	282.6g	75.5g	264.2g	
ナトリウム		2214mg	2217mg	1810mg	1813mg	1867mg	1870mg	2102mg	2105mg	2026mg	2029mg	
カリウム		1585mg	1801mg	1668mg	1884mg	1578mg	1794mg	1585mg	1801mg	1692mg	1908mg	
リン		508mg	739mg	539mg	770mg	396mg	627mg	520mg	751mg	608mg	839mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	4.6g	4.7g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	895kcal	1765kcal	897kcal	1767kcal	916kcal	1786kcal	915kcal	1785kcal	896kcal	1766kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	43.0g	57.7g	41.7g	56.4g	43.9g	58.6g
	脂質	43.8g	45.9g	45.0g	47.1g	44.4g	46.5g	41.6g	43.7g	46.1g	48.2g	
	炭水化物	85.9g	274.6g	82.5g	271.2g	83.9g	272.6g	93.9g	282.6g	75.5g	264.2g	
	ナトリウム	2214mg	2217mg	1810mg	1813mg	1867mg	1870mg	2102mg	2105mg	2026mg	2029mg	
	カリウム	1585mg	1801mg	1668mg	1884mg	1578mg	1794mg	1585mg	1801mg	1692mg	1908mg	
	リン	508mg	739mg	539mg	770mg	396mg	627mg	520mg	751mg	608mg	839mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	4.6g	4.7g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	

※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。