（たんぱく60g管理食）週間献立表

	6月3日（月）			6月4日（火）			6月5日（水）			6月6日（木）			6月7日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子と白菜のとろみ煮		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落
	コンニャクのあおさ炒め		麦	大根の柚香煮		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	竹輪のごま炒め		麦	里芋のおろし煮		麦
	イカのトマトマリネ		麦	若芽の酢味噌和え			インゲンのごま和え		麦	法蓮草のおひたし		麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦
		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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	569mg	570mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	420mg	492mg
	リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	199mg	276mg	リン	102mg	179mg	リン	105mg	182mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	チキンのオイスターマヨ		卵麦	カレイのスパイス揚		麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦	赤魚の酒粕焼		麦	鶏の幽庵焼き		麦
	人参グラッセ		乳麦	オクラのペペロンチーノ			高野豆腐と鶏肉の煮物		麦	ふきのきんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦
	法蓮草と油揚の煮物		麦	豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	中華キャベツ		麦	豚すき		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦
	春雨の中華和え		卵乳麦	白菜と昆布のナムル						ポテトサラダ		卵乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦
		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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	660mg	661mg
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	162mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	182mg	259mg	リン	169mg	246mg	リン	186mg	263mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		麦	豚肉とかぶの生姜煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	鶏のごまタレ煮		麦	ホッケの磯辺焼		麦
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	塩ゆでアスパラ			平さやいんげん		
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	カリフラワーの甘酢漬け			けんちん煮		麦	五色煮豆		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	キャベツの白ドレ和え		卵麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	玉子スパサラダ		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	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	166mg	243mg	リン	191mg	268mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	47.8g	236.5g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	49.2g	237.9g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1303mg	1519mg
	リン	532mg	763mg	リン	475mg	706mg	リン	547mg	778mg	リン	462mg	693mg	リン	498mg	729mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	80.1g	268.8g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1423mg	1639mg
	リン	538mg	769mg	リン	489mg	720mg	リン	553mg	784mg	リン	474mg	705mg	リン	512mg	743mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。

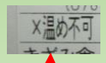
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。