（たんぱく60g管理食）週間献立表

	5月26日（月）			5月27日（火）			5月28日（水）			5月29日（木）			5月30日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	野菜笹かまぼこ		卵
	キャベツとザーサイ炒め			春雨と鶏肉の炒め煮		麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	けんちん煮		麦
	ひじきとごぼうのナムル		麦	法蓮草のごま和え		乳麦	中華キャベツ		麦	カリフラワーの甘酢漬け			キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	130mg	207mg	リン	161mg	238mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚たまキャベツ		卵乳麦	赤魚の磯辺焼		麦	揚げ豆腐の南蛮つけ		麦	鯖の照焼		麦	鶏のスタミナ醤油焼き		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	塩ゆでアスパラ			ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	ミックスソテー		乳麦	ブロッコリー		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	ナスの挽肉炒め		乳麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦
				カボチャとハムのサラダ		卵乳麦				切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	中華サラダ		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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	201mg	278mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼		麦	照焼チキン		麦	ブリの西京焼			ヤンニョムチキン風		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
	チンゲン菜ソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	法蓮草の煮びたし		麦	人参のレモン煮		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	三色煮豆		麦	里芋のおろし煮		麦	大豆と人参の煮物		麦
	パスタのサラダ		卵乳麦	若芽としらすのおひたし		麦	和風サラダ		卵	えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦	マッシュサラダ		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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	32.8g	95.7g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	143mg	220mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	64.5g	253.2g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	437mg	668mg	リン	505mg	736mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	87.5g	276.2g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	451mg	682mg	リン	517mg	748mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。