

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18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	
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ	
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	三色煮豆	三色煮豆	三色煮豆	三色煮豆	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	中華キャベツ	中華キャベツ	中華キャベツ	中華キャベツ	キャベツと鶏肉の甘酢味噌和え	キャベツと鶏肉の甘酢味噌和え	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
エネルギー	265kcal	555kcal	213kcal	503kcal	222kcal	512kcal	159kcal	449kcal	139kcal	429kcal	
たんぱく質	10.6g	15.5g	8.3g	13.2g	8.7g	13.6g	10.5g	15.4g	9.7g	14.6g	
脂質	15.7g	16.4g	13.4g	14.1g	8.4g	9.1g	6.6g	7.3g	6.1g	6.8g	
炭水化物	21.1g	84.0g	15.3g	78.2g	27.2g	90.1g	13.9g	76.8g	12.5g	75.4g	
ナトリウム	574mg	575mg	708mg	709mg	577mg	578mg	737mg	738mg	679mg	680mg	
カリウム	643mg	715mg	352mg	424mg	441mg	513mg	511mg	583mg	333mg	405mg	
リン	145mg	222mg	112mg	189mg	135mg	212mg	174mg	251mg	101mg	178mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
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	
	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	鶏のスタミナ醤油焼き	鶏のスタミナ醤油焼き	
	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	フロッコリー	フロッコリー	
	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	けんちん煮	けんちん煮	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
エネルギー	262kcal	552kcal	286kcal	576kcal	318kcal	608kcal	328kcal	618kcal	323kcal	613kcal	
たんぱく質	12.3g	17.2g	14.9g	19.8g	11.5g	16.4g	15.3g	20.2g	15.3g	20.2g	
脂質	14.5g	15.2g	17.2g	17.9g	16.3g	17.0g	22.5g	23.2g	19.3g	20.0g	
炭水化物	19.6g	82.5g	18.4g	81.3g	30.5g	93.4g	15.4g	78.3g	19.9g	82.8g	
ナトリウム	705mg	706mg	648mg	649mg	768mg	769mg	665mg	666mg	666mg	667mg	
カリウム	395mg	467mg	512mg	584mg	458mg	530mg	407mg	479mg	455mg	527mg	
リン	149mg	226mg	186mg	263mg	138mg	215mg	201mg	278mg	64mg	141mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.7g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(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	
	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	フリの西京焼	フリの西京焼	フリの西京焼	フリの西京焼	オニオンスライスハンバーグ	オニオンスライスハンバーグ	
	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	
	蒸し鶏の炒め物	蒸し鶏の炒め物	蒸し鶏の炒め物	蒸し鶏の炒め物	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	
	ハスタのサラダ	ハスタのサラダ	ハスタのサラダ	ハスタのサラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	マッシュサラダ	マッシュサラダ	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
エネルギー	307kcal	597kcal	262kcal	552kcal	295kcal	585kcal	321kcal	611kcal	327kcal	617kcal	
たんぱく質	15.6g	20.5g	16.0g	20.9g	18.5g	23.4g	12.7g	17.6g	13.6g	18.5g	
脂質	16.1g	16.8g	13.8g	14.5g	16.7g	17.4g	14.9g	15.6g	17.5g	18.2g	
炭水化物	21.7g	84.6g	16.9g	79.8g	17.0g	79.9g	32.8g	95.7g	25.4g	88.3g	
ナトリウム	619mg	620mg	682mg	683mg	759mg	760mg	872mg	873mg	662mg	663mg	
カリウム	438mg	510mg	641mg	713mg	501mg	573mg	454mg	526mg	811mg	883mg	
リン	175mg	252mg	83mg	160mg	164mg	241mg	143mg	220mg	207mg	284mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
夕食	★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	
	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	
	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	
	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	
	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
エネルギー	834kcal	1704kcal	761kcal	1631kcal	835kcal	1705kcal	808kcal	1678kcal	789kcal	1659kcal	
たんぱく質	38.5g	53.2g	39.2g	53.9g	38.7g	53.4g	38.5g	53.2g	38.6g	53.3g	
脂質	46.3g	48.4g	44.4g	46.5g	41.4g	43.5g	44.0g	46.1g	42.9g	45.0g	
炭水化物	62.4g	251.1g	50.6g	239.3g	74.7g	263.4g	62.1g	250.8g	57.8g	246.5g	
ナトリウム	1898mg	1901mg	2038mg	2041mg	2104mg	2107mg	2274mg	2277mg	2007mg	2010mg	
カリウム	1476mg	1692mg	1505mg	1721mg	1400mg	1616mg	1372mg	1588mg	1599mg	1815mg	
リン	469mg	700mg	381mg	612mg	437mg	668mg	518mg	749mg	372mg	603mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.1g	5.2g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	★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	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	39.8g	54.5g	39.5g	54.2g	39.3g	54.0g	39.4g	54.1g
	脂質	46.5g	48.6g	44.6g	46.7g	41.6g	43.7g	44.2g	46.3g	43.1g	45.2g
	炭水化物	85.4g	274.1g	81.1g	269.8g	105.6g	294.3g	85.1g	273.8g	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1904mg	1907mg	2040mg	2043mg	2110mg	2113mg	2280mg	2283mg	2013mg	2016mg
	カリウム	1589mg	1805mg	1619mg	1835mg	1520mg	1736mg	1485mg	1701mg	1719mg	1935mg
	リン	481mg	712mg	387mg	618mg	451mg	682mg	530mg	761mg	386mg	617mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.1g	5.2g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g

お食事の作り方

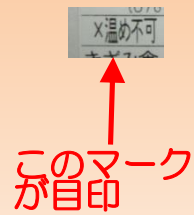


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。