

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉のずき焼煮 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉とじめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		
	エネルギー	201kcal	491kcal	242kcal	532kcal	191kcal	481kcal	188kcal	478kcal	149kcal	439kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	7.8g	12.7g	10.5g	15.4g	8.3g	13.2g	9.6g	14.5g
	脂質	7.4g	8.1g	15.9g	16.6g	7.9g	8.6g	10.3g	11.0g	7.0g	7.7g
	炭水化物	25.4g	88.3g	16.2g	79.1g	19.9g	82.8g	15.3g	78.2g	12.9g	75.8g
	ナトリウム	673mg	674mg	545mg	546mg	754mg	755mg	783mg	784mg	682mg	683mg
	カリウム	341mg	413mg	302mg	374mg	476mg	548mg	294mg	366mg	539mg	611mg
	リン	121mg	198mg	93mg	170mg	146mg	223mg	119mg	196mg	156mg	233mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g
	昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオーリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g テキンビカダ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 ナスの油炒め	
エネルギー		307kcal	597kcal	272kcal	562kcal	339kcal	629kcal	291kcal	581kcal	333kcal	623kcal
たんぱく質		16.2g	21.1g	13.4g	18.3g	12.1g	17.0g	13.9g	18.8g	17.8g	22.7g
脂質		21.3g	22.0g	15.5g	16.2g	23.3g	24.0g	19.2g	19.9g	20.2g	20.9g
炭水化物		12.1g	75.0g	18.5g	81.4g	21.0g	84.5g	14.7g	77.6g	20.3g	83.2g
ナトリウム		717mg	718mg	759mg	760mg	823mg	824mg	538mg	539mg	687mg	688mg
カリウム		446mg	518mg	472mg	544mg	491mg	563mg	534mg	606mg	606mg	678mg
リン		187mg	264mg	155mg	232mg	148mg	225mg	143mg	220mg	212mg	289mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 肉団子とたまごの黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 切干大根の中華炒め		★ごはん180g アンの幽庵焼 人参のきんぴら 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひだし 菜の花のツナごま和え		
	エネルギー	322kcal	612kcal	275kcal	565kcal	290kcal	580kcal	280kcal	570kcal	271kcal	561kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	18.1g	23.0g	16.2g	21.1g	16.5g	21.4g	11.4g	16.3g
	脂質	12.6g	13.3g	13.5g	14.2g	14.5g	15.2g	16.7g	17.4g	14.7g	15.4g
	炭水化物	40.8g	103.7g	19.3g	82.2g	22.9g	85.8g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g
	ナトリウム	733mg	734mg	692mg	693mg	607mg	608mg	714mg	715mg	651mg	652mg
	カリウム	805mg	877mg	640mg	712mg	627mg	699mg	454mg	526mg	439mg	511mg
	リン	195mg	272mg	227mg	304mg	192mg	269mg	178mg	255mg	160mg	237mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g 鶏肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 鶏肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 鶏肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 鶏肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 鶏肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		
	エネルギー	830kcal	1700kcal	789kcal	1659kcal	820kcal	1690kcal	759kcal	1629kcal	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	39.3g	54.0g	38.8g	53.5g	38.7g	53.4g	38.8g	53.5g
	脂質	41.3g	43.4g	44.9g	47.0g	45.7g	47.8g	46.2g	48.3g	41.9g	44.0g
	炭水化物	78.3g	267.0g	54.0g	242.7g	64.4g	253.1g	46.0g	234.7g	57.0g	245.7g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	1996mg	1999mg	2184mg	2187mg	2035mg	2038mg	2020mg	2023mg
	カリウム	1592mg	1808mg	1414mg	1630mg	1594mg	1810mg	1282mg	1498mg	1584mg	1800mg
	リン	503mg	734mg	475mg	706mg	486mg	717mg	440mg	671mg	528mg	759mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	917kcal	1787kcal	916kcal	1786kcal	885kcal	1755kcal	881kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	40.1g	54.8g	39.6g	54.3g	39.3g	54.0g	39.6g	54.3g
脂質		41.5g	43.6g	45.1g	47.2g	45.9g	48.0g	46.4g	48.5g	42.1g	44.2g
炭水化物		109.2g	297.9g	84.9g	273.6g	87.4g	276.1g	76.5g	265.2g	87.9g	276.6g
ナトリウム		2129mg	2132mg	2002mg	2005mg	2190mg	2193mg	2037mg	2040mg	2026mg	2029mg
カリウム		1712mg	1928mg	1534mg	1750mg	1707mg	1923mg	1396mg	1612mg	1704mg	1920mg
リン		517mg	748mg	489mg	720mg	498mg	729mg	446mg	677mg	542mg	773mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	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。