

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 人参じりしり オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 麦 乳麦落	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 白玉焼き えのきのきんぴら 青のりポテトサラダ	卵 麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の佃煮煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落が 麦 麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か	おかず ご飯セツ	
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	439mg	511mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg	
	リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん180g ポークソテー 人参とさつま揚げの金平 油揚げの玉子どじ	麦 卵麦 卵麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	麦 麦 麦落 麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ
エネルギー		264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	
たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
脂質		12.8g	13.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g	
炭水化物		20.3g	83.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	
ナトリウム		764mg	765mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg	
カリウム		530mg	602mg	カリウム	675mg	747mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg	
リン		214mg	291mg	リン	235mg	312mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g ささみ天葉ブライ うま塩キャベツ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦か 麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根とじらすの煮物 マカロニサラダ	麦か 麦 卵麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦	おかず ご飯セツ	
	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg	
	カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg	
	リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g ささみ天葉ブライ うま塩キャベツ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦か 麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根とじらすの煮物 マカロニサラダ	麦か 麦 卵麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	おかず ご飯セツ	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	おかず ご飯セツ	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦	おかず ご飯セツ	
	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg	
	カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg	
	リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
	合計	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
たんぱく質		38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
脂質		40.9g	43.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g	
炭水化物		59.9g	248.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	53.0g	241.7g	
ナトリウム		2099mg	2102mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	
カリウム		1369mg	1585mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg	
リン		509mg	740mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)		エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g	
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	87.6g	269.7g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	83.5g	272.2g	
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	
	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg	
	リン	523mg	754mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

お食事の作り方

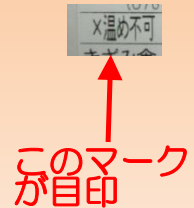


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

※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。