

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)								
朝食	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	麦	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	★ごはん180g	白宝焼き	卵	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	卵乳麦						
	大豆のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	白宝焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦											
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	洋風肉じゃが煮	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦											
	大根の甘酢漬	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	ひじきとごぼうのナムル	卵	わかめとパプリカの和え物	麦	マリーネサラダ	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	153kcal	8.3g	5.3g	18.4g	475mg	435mg	104mg	229kcal	10.1g	8.0g	29.8g	736mg	514mg	157mg	519kcal	15.0g	8.7g	92.7g	737mg	586mg	234mg
	443kcal	13.2g	6.0g	81.3g	476mg	505mg	181mg	470kcal	13.6g	9.5g	79.4g	530mg	458mg	206mg	475kcal	12.2g	11.2g	77.0g	636mg	430mg	187mg
	518kcal	14.6g	10.5g	88.5g	529mg	569mg	235mg	180kcal	8.7g	8.8g	16.5g	386mg	129mg	1.9g	185kcal	7.3g	11.2g	14.1g	635mg	358mg	110mg
	180kcal	8.7g	9.5g	79.4g	529mg	569mg	235mg	229kcal	10.1g	8.0g	29.8g	736mg	514mg	157mg	519kcal	15.0g	8.7g	92.7g	737mg	586mg	234mg
470kcal	13.6g	9.5g	79.4g	530mg	458mg	206mg	475kcal	12.2g	11.2g	77.0g	636mg	430mg	187mg	475kcal	12.2g	11.2g	77.0g	636mg	430mg	187mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	★ごはん180g	白身魚のムニエル	麦	★ごはん180g	鶏肉の塩こうじ焼	麦	★ごはん180g	アジのごま焼	麦						
	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのごま焼	麦											
	キャベツソテー	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	タルタルソース(小袋)	麦	インゲンソテー	麦	ミックスソテー	麦											
	揚ナスの煮物	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ナスの挽肉炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	麦											
	パンパンジーサラダ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	れんこんサラダ	麦	ギャロットエッグ	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	344kcal	17.4g	24.0g	14.9g	617mg	635mg	251mg	309kcal	12.3g	19.5g	19.4g	722mg	518mg	156mg	560kcal	20.9g	18.4g	16.1g	636mg	497mg	223mg
	634kcal	22.3g	24.7g	77.8g	618mg	707mg	328mg	599kcal	17.2g	20.2g	82.3g	723mg	590mg	233mg	294kcal	17.8g	16.9g	79.0g	636mg	569mg	300mg
	334kcal	16.6g	21.1g	18.9g	468mg	615mg	237mg	624kcal	21.5g	21.8g	48.9g	687mg	314mg	1.2g	560kcal	22.7g	17.6g	63.7mg	603mg	569mg	300mg
270kcal	16.0g	17.7g	10.6g	705mg	531mg	87mg	560kcal	20.9g	18.4g	16.1g	636mg	497mg	223mg	294kcal	17.8g	16.9g	79.0g	636mg	569mg	300mg	
560kcal	20.9g	18.4g	16.1g	636mg	497mg	223mg	294kcal	17.8g	16.9g	79.0g	636mg	569mg	300mg	560kcal	20.9g	18.4g	16.1g	636mg	497mg	223mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g																
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おろか	麦						
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレーの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おろか	麦											
	麩とえのきのさっと煮	麦	お魚ザンギ	卵	菜の花	麦	オニオンソテー	麦	けんちん煮	麦											
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	お魚ザンギ	卵	野菜炒め	卵	豆腐の塩あんかけ煮	麦	たたきごぼう	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	313kcal	14.2g	21.0g	14.9g	677mg	378mg	195mg	243kcal	11.6g	11.9g	17.0g	853mg	569mg	221mg	322kcal	13.9g	19.7g	24.2g	568mg	568mg	158mg
	603kcal	19.1g	21.7g	77.8g	678mg	450mg	272mg	533kcal	22.5g	12.6g	79.9g	854mg	641mg	298mg	612kcal	18.8g	19.6g	87.1g	569mg	640mg	235mg
	322kcal	13.9g	19.7g	24.2g	568mg	568mg	158mg	294kcal	15.8g	18.9g	15.5g	508mg	433mg	183mg	584kcal	20.7g	19.6g	78.4g	509mg	505mg	260mg
	584kcal	20.7g	19.6g	78.4g	509mg	505mg	260mg	294kcal	15.8g	18.9g	15.5g	508mg	433mg	183mg	584kcal	20.7g	19.6g	78.4g	509mg	505mg	260mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	938kcal	40.7g	50.5g	79.1g	1775mg	1566mg	550mg	906kcal	40.2g	41.4g	92.5g	2245mg	1658mg	541mg	964kcal	40.0g	49.1g	90.5g	1570mg	1689mg	538mg
	1808kcal	55.4g	52.6g	267.8g	1778mg	1782mg	795mg	1776kcal	43.5g	43.3g	281.2g	2248mg	1874mg	772mg	1834kcal	54.7g	51.2g	279.2g	1573mg	1905mg	769mg
	889kcal	42.7g	44.8g	78.9g	1955mg	1591mg	439mg	1759kcal	51.2g	46.9g	267.6g	1958mg	1807mg	670mg	906kcal	39.5g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg
	906kcal	40.2g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg	1776kcal	43.5g	43.3g	281.2g	2248mg	1874mg	772mg	1776kcal	40.2g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg
	1776kcal	43.5g	43.3g	281.2g	2248mg	1874mg	772mg	1776kcal	43.5g	43.3g	281.2g	2248mg	1874mg	772mg	1776kcal	40.2g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg
	938kcal	40.7g	50.5g	79.1g	1775mg	1566mg	550mg	906kcal	40.2g	41.4g	92.5g	2245mg	1658mg	541mg	964kcal	40.0g	49.1g	90.5g	1570mg	1689mg	538mg
	1808kcal	55.4g	52.6g	267.8g	1778mg	1782mg	795mg	1776kcal	43.5g	43.3g	281.2g	2248mg	1874mg	772mg	1834kcal	54.7g	51.2g	279.2g	1573mg	1905mg	769mg
	889kcal	42.7g	44.8g	78.9g	1955mg	1591mg	439mg	1759kcal	51.2g	46.9g	267.6g	1958mg	1807mg	670mg	906kcal	39.5g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg
	906kcal	40.2g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg	1776kcal	43.5g	43.3g	281.2g	2248mg	1874mg	772mg	1776kcal	40.2g	46.2g	240.0g	1940mg	1518mg	530mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g	3.9g	3.9g	3.9g	3.9g	3.9g	3.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	

## お食事の作り方

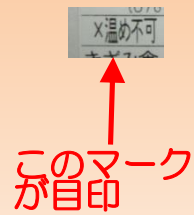


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。