

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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	
	大根と鶏肉の味噌煮	豚たまきキャベツ	白身魚のしんじょう	赤魚の磯辺焼	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	野菜笹かまぼこ	野菜笹かまぼこ	
	キャベツとザーサイ炒め	卵たまきキャベツ	春雨と鶏肉の炒め煮	煮魚の磯辺焼	鶏肉のカレシ煮	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	けんちん煮	けんちん煮	
	ひじきとごぼうのナムル	卵たまきキャベツ	キャベツと人参の浅漬け	煮魚の磯辺焼	鶏肉のカレシ煮	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	けんちん煮	けんちん煮	
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	176kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.4g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.8g
ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	640mg	
カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	481mg	
リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	163mg	240mg	リン	167mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	
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	
	豚たまきキャベツ	卵たまきキャベツ	豚たまきキャベツ								
	豆腐のかに風あんかけ	卵たまきキャベツ	豆腐のかに風あんかけ								
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵たまきキャベツ	カリフラワーのピーナッツ味噌和え								
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	743mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	421mg	
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	217mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	
間食	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(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	★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	照焼チキン	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	
	人参のレモン煮	照焼チキン	人参のレモン煮	照焼チキン	人参のレモン煮	照焼チキン	人参のレモン煮	照焼チキン	人参のレモン煮	照焼チキン	
	蒸し鶏の炒め物	照焼チキン	蒸し鶏の炒め物	照焼チキン	蒸し鶏の炒め物	照焼チキン	蒸し鶏の炒め物	照焼チキン	蒸し鶏の炒め物	照焼チキン	
	ポテトマザラダ	照焼チキン	ポテトマザラダ	照焼チキン	ポテトマザラダ	照焼チキン	ポテトマザラダ	照焼チキン	ポテトマザラダ	照焼チキン	
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	
リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	824kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	63.8g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2041mg
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1330mg
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	526mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー
たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	
脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.6g	
炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	94.7g	
ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2047mg	
カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1450mg	
リン	479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	540mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	

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。

※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。