

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)	
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 里芋の柚子味噌煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白玉焼き チキンアラビアンタ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 獣の甘酢炒め コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え	
	エネルギー	166kcal	456kcal	209kcal	499kcal	180kcal	474kcal	221kcal	511kcal	
	たんぱく質	8.2g	13.1g	9.2g	14.1g	9.1g	14.0g	7.6g	11.9g	
	脂質	5.8g	6.5g	8.2g	8.9g	11.3g	12.0g	7.5g	8.2g	
	炭水化物	20.8g	83.7g	23.7g	86.6g	10.6g	73.5g	21.8g	84.7g	
	ナトリウム	648mg	649mg	799mg	800mg	413mg	414mg	765mg	766mg	
	カリウム	435mg	507mg	509mg	581mg	204mg	276mg	307mg	379mg	
	リン	113mg	190mg	141mg	218mg	112mg	189mg	103mg	180mg	
	食塩相当量	1.6g	1.7g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	
	昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚の梅ダレがけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め みそポテト		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ
エネルギー		319kcal	609kcal	326kcal	616kcal	341kcal	631kcal	312kcal	602kcal	
たんぱく質		14.7g	19.6g	14.6g	19.5g	15.9g	20.8g	17.1g	22.0g	
脂質		22.4g	23.1g	20.8g	21.5g	16.3g	17.0g	19.3g	20.0g	
炭水化物		14.7g	77.6g	19.6g	82.5g	32.2g	95.1g	14.3g	77.2g	
ナトリウム		733mg	734mg	733mg	734mg	773mg	774mg	622mg	623mg	
カリウム		578mg	650mg	544mg	616mg	722mg	794mg	397mg	469mg	
リン		203mg	280mg	201mg	278mg	205mg	282mg	59mg	136mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンパジニサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おろし 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ	
	エネルギー	327kcal	617kcal	268kcal	558kcal	322kcal	612kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	17.3g	22.2g	13.9g	18.8g	15.3g	20.2g	
	脂質	22.0g	22.7g	12.4g	13.1g	19.0g	19.7g	18.1g	18.8g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	21.7g	84.6g	24.2g	87.1g	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	717mg	718mg	762mg	763mg	582mg	583mg	462mg	463mg	
	カリウム	460mg	532mg	572mg	644mg	568mg	640mg	568mg	640mg	
	リン	219mg	296mg	216mg	293mg	158mg	235mg	202mg	279mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンパジニサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おろし 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ	
	エネルギー	327kcal	617kcal	268kcal	558kcal	322kcal	612kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	17.3g	22.2g	13.9g	18.8g	15.3g	20.2g	
	脂質	22.0g	22.7g	12.4g	13.1g	19.0g	19.7g	18.1g	18.8g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	21.7g	84.6g	24.2g	87.1g	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	717mg	718mg	762mg	763mg	582mg	583mg	462mg	463mg	
	カリウム	460mg	532mg	572mg	644mg	568mg	640mg	568mg	640mg	
	リン	219mg	296mg	216mg	293mg	158mg	235mg	202mg	279mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
	合計	エネルギー	812kcal	1682kcal	803kcal	1673kcal	843kcal	1713kcal	820kcal	1690kcal
たんぱく質		38.8g	53.5g	41.1g	55.8g	38.9g	53.6g	40.0g	54.7g	
脂質		50.2g	52.3g	41.4g	43.5g	46.6g	48.7g	44.9g	47.0g	
炭水化物		50.3g	239.0g	65.0g	253.7g	67.0g	255.7g	60.5g	249.2g	
ナトリウム		2098mg	2101mg	2294mg	2297mg	1768mg	1771mg	1849mg	1852mg	
カリウム		1473mg	1689mg	1625mg	1841mg	1494mg	1710mg	1272mg	1488mg	
リン		535mg	766mg	558mg	789mg	475mg	706mg	364mg	595mg	
食塩相当量		5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	940kcal	1810kcal	929kcal	1799kcal	971kcal	1841kcal	916kcal	1786kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	41.7g	56.4g	39.7g	54.4g	40.8g	55.5g
	脂質	50.4g	52.5g	41.6g	43.7g	46.8g	48.9g	45.1g	47.2g	
	炭水化物	81.2g	269.9g	95.5g	286.6g	97.9g	286.6g	83.5g	272.2g	
	ナトリウム	2104mg	2107mg	2296mg	2299mg	1774mg	1777mg	1855mg	1858mg	
	カリウム	1593mg	1809mg	1739mg	1955mg	1614mg	1830mg	1385mg	1601mg	
	リン	549mg	780mg	564mg	795mg	489mg	720mg	376mg	607mg	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	

※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。

お食事の作り方

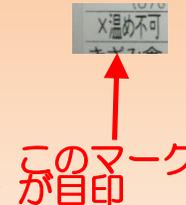


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。