

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10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	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉と高菜の炒め物	肉団子の中華炒め							
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
エネルギー	232kcal	522kcal	251kcal	541kcal	176kcal	466kcal	219kcal	509kcal	165kcal	455kcal	
たんぱく質	6.1g	11.0g	10.0g	14.9g	10.8g	15.7g	8.3g	13.2g	9.2g	14.1g	
脂質	15.6g	16.3g	15.4g	16.1g	8.7g	9.4g	10.9g	11.6g	7.1g	7.8g	
炭水化物	18.5g	81.4g	17.4g	80.3g	14.5g	77.4g	22.0g	84.9g	14.1g	77.0g	
ナトリウム	561mg	562mg	764mg	765mg	569mg	570mg	607mg	608mg	613mg	614mg	
カリウム	469mg	541mg	410mg	482mg	498mg	570mg	418mg	490mg	298mg	370mg	
リン	78mg	155mg	126mg	203mg	142mg	219mg	110mg	187mg	116mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.6g	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	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	カレイのスバユス揚	鶏肉とザーサイの中華玉子炒め	白身魚のムニエル	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	
	大蓼グラッセ	ヒーマンソテー	白菜の中華そぼろ煮	タルタルソース(小袋)	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	
	里芋と小松菜ののりみ煮	大根の柚香煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	鶏肉と春雨の中華煮	春雨の中華和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え	
	ブロッコリーのペロンチーノ	人参とコーンのツナマヨ和え									
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
エネルギー	275kcal	565kcal	297kcal	587kcal	293kcal	583kcal	335kcal	625kcal	276kcal	566kcal	
たんぱく質	16.5g	21.4g	16.0g	20.9g	12.2g	17.1g	18.0g	22.9g	16.5g	21.4g	
脂質	15.0g	15.7g	16.0g	16.7g	22.2g	22.9g	15.7g	16.4g	14.0g	14.7g	
炭水化物	17.2g	80.1g	22.3g	85.2g	9.7g	72.6g	28.4g	91.3g	19.1g	82.0g	
ナトリウム	717mg	718mg	664mg	665mg	661mg	662mg	538mg	539mg	665mg	666mg	
カリウム	532mg	604mg	519mg	591mg	440mg	512mg	486mg	558mg	445mg	517mg	
リン	93mg	170mg	174mg	251mg	157mg	234mg	256mg	333mg	72mg	149mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
	★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	
	ホッペの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	ザラメの味噌煮	菜の花	煮込みタンポポトチキン	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	
	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	菜の花	金時豆煮	キャベツソテー	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	ブレンチマカロニ	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ										
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
エネルギー	272kcal	562kcal	253kcal	543kcal	323kcal	613kcal	286kcal	576kcal	315kcal	605kcal	
たんぱく質	16.6g	21.5g	13.4g	18.3g	17.0g	21.9g	15.7g	20.6g	13.5g	18.4g	
脂質	15.4g	16.1g	15.9g	16.6g	13.8g	14.5g	15.2g	15.9g	23.0g	23.7g	
炭水化物	14.5g	77.4g	14.1g	77.0g	30.9g	93.8g	21.3g	84.2g	11.6g	74.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	659mg	660mg	705mg	706mg	546mg	547mg	666mg	667mg	
カリウム	471mg	543mg	406mg	478mg	520mg	592mg	731mg	803mg	466mg	538mg	
リン	211mg	288mg	191mg	268mg	213mg	290mg	186mg	263mg	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
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	
	ホッペの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	ザラメの味噌煮	菜の花	煮込みタンポポトチキン	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	鶏のトマトパスタソース	
	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	菜の花	金時豆煮	キャベツソテー	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	揚げでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	ブレンチマカロニ	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ										
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
エネルギー	779kcal	1649kcal	801kcal	1671kcal	792kcal	1662kcal	840kcal	1710kcal	756kcal	1626kcal	
たんぱく質	39.2g	53.9g	39.4g	54.1g	40.0g	54.7g	42.0g	56.7g	39.2g	53.9g	
脂質	46.0g	48.1g	47.3g	49.4g	44.7g	46.8g	41.8g	43.9g	44.1g	46.2g	
炭水化物	50.2g	238.9g	53.8g	242.5g	55.1g	243.8g	71.7g	260.4g	44.8g	233.5g	
ナトリウム	1962mg	1965mg	2087mg	2090mg	1935mg	1938mg	1691mg	1694mg	1944mg	1947mg	
カリウム	1472mg	1688mg	1335mg	1551mg	1458mg	1674mg	1635mg	1851mg	1209mg	1425mg	
リン	382mg	613mg	491mg	722mg	512mg	743mg	552mg	783mg	392mg	623mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	907kcal	1777kcal	897kcal	1767kcal	920kcal	1790kcal	966kcal	1836kcal	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	40.2g	54.9g	40.8g	55.5g	42.6g	57.3g	40.0g	54.7g
	脂質	46.2g	48.3g	47.5g	49.6g	44.9g	47.0g	42.0g	44.1g	44.3g	46.4g
	炭水化物	81.1g	269.8g	76.8g	265.5g	86.0g	274.7g	102.2g	290.9g	75.7g	264.4g
	ナトリウム	1968mg	1971mg	2093mg	2096mg	1941mg	1944mg	1693mg	1696mg	1950mg	1953mg
	カリウム	1592mg	1808mg	1448mg	1664mg	1578mg	1794mg	1749mg	1965mg	1329mg	1545mg
	リン	396mg	627mg	503mg	734mg	526mg	757mg	558mg	789mg	406mg	637mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g

## 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り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。