

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	野菜笹かまぼこ	卵	自玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	肉団子の中華炒め	卵	厚焼玉子	卵			
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麻婆大豆	麦	大根の柚香煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦			
	ハムの和風サラダ	卵	キャベツと大根のねりごま和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	654mg	651mg		
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ポークソテー	麦	サハ塩焼き	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	赤魚の甘辛ダレ	乳	豚ばら肉炒め	麦			
	油揚げの玉子とし	卵	法蓮草の煮ひたし	麦	オニオンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵			
	稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	卵	里芋のそぼろ煮	乳	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵			
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	596mg	597mg	
カリウム	506mg	578mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	571mg	643mg		
リン	216mg	293mg	リン	154mg	231mg	リン	76mg	153mg	リン	192mg	269mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳	ブリの味噌焼	麦			
	人参のレモン煮	乳	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳	菜の花	麦			
	ピリ辛担々ソース	麦	マカロニサラダ	卵	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵	竹輪のごま炒め	麦			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	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	324kcal	614kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g	
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g		
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg		
カリウム	452mg	524mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg		
リン	159mg	236mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	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		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳	ブリの味噌焼	麦			
	人参のレモン煮	乳	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳	菜の花	麦			
	ピリ辛担々ソース	麦	マカロニサラダ	卵	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵	竹輪のごま炒め	麦			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	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	324kcal	614kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g	
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg		
カリウム	452mg	524mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg		
リン	159mg	236mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	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		
合計	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.6g	43.7g	
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	42.0g	230.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1279mg	1495mg	カリウム	1612mg	1828mg	
	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	391mg	622mg	リン	540mg	771mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.8g	43.9g	
炭水化物		89.8g	278.5g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	95.3g	284.0g	
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	
カリウム		1388mg	1604mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1732mg	1948mg	
リン		515mg	746mg	リン	538mg	769mg	リン	397mg	628mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

お食事の作り方

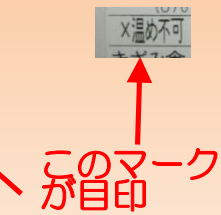


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。