

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	揚げ豆腐のどろろがけ	麦	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	麦	白玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か		
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	チキンアラビアンタ	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜と昆布のナムル	麦	ひじきのごまマヨ和え	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	167kcal	457kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg
カリウム	435mg	507mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	
リン	113mg	190mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鯖の味噌バター焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	白身魚の梅ダレがけ	麦	鶏肉の酒粕焼	麦	アジの磯辺焼	麦		
	キャベツソテー	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ	麦		
	揚ナスの煮物	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦		
	若芽としらすのおひたし	麦			じゃがいものり塩炒め	乳	マカロニサラダ	卵麦	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	319kcal	609kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	622mg	623mg	
カリウム	578mg	650mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	
リン	203mg	280mg	リン	143mg	220mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	乳麦		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆	菜の花	麦	ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦			
	ハンパシニサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	麦	春雨のサラダ	卵		
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.8g	20.4g
炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg	
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	乳麦		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆	菜の花	麦	ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦			
	ハンパシニサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	麦	春雨のサラダ	卵		
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.8g	20.4g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	24.4g	87.3g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg	
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	54.9g	243.6g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1772mg	1775mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1341mg	1557mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	414mg	645mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	合計(間食込)	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.1g	48.2g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	77.9g	266.6g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1778mg	1781mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1454mg	1670mg
リン		549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	426mg	657mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g

※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

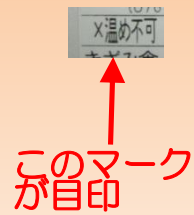


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。