

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g			
	青菜と高野豆腐の煮物	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			
	ハムの和風サラダ	卵	麻婆大豆	卵	大根の柚香煮	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵			
		卵	キャベツと大根のねりごま和え	卵	枝豆と人参のレモンマリネ	卵	コンニャクのおおさ炒め	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵			
	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	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	7.8g	12.7g	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	7.8g	8.5g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	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	739mg	740mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	582mg	654mg		
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	109mg	186mg	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	卵	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g			
	油揚げの玉子とし	卵	鯖の磯辺焼	卵	鶏肉の塩こうじ焼	卵	赤魚の甘辛ダレ	卵	豚ばら肉炒め	卵			
	稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	卵	法蓮草の煮ひたし	卵	オニオンソテー	卵	人参のきんぴら	卵	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵			
		卵	切干大根としらすの煮物	卵	里芋のそぼろ煮	卵	ジャーマンポテト	卵	ハムと春雨のサラダ	卵			
		卵	マカロニサラダ	卵	コールスローサラダ	卵	若芽と油揚げのおひたし	卵		卵			
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.4g	17.1g	
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	606mg	607mg		
カリウム	506mg	578mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	576mg	648mg		
リン	216mg	293mg	リン	167mg	244mg	リン	76mg	153mg	リン	168mg	245mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	卵	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g			
	人参のレモン煮	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	ポツケの照焼	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	ブリの味噌焼	卵			
	ピリ辛担々ソース	卵	ジャガ芋のカレー煮	卵	人参グラッセ	卵	コーンと挽肉の炒め物	卵	菜の花	卵			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵	人参とコーンのツナマヨ和え	卵	切干大根の韓国風炒め	卵	玉子スバサラダ	卵	竹輪のごま炒め	卵			
		卵	春雨のサラダ	卵		卵		卵	切干と人参のハリハリ	卵			
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.1g	17.8g	
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.0g	84.9g		
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	713mg	714mg		
カリウム	452mg	524mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	398mg	470mg		
リン	159mg	236mg	リン	140mg	217mg	リン	191mg	268mg	リン	161mg	238mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	卵	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g			
	人参のレモン煮	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	ポツケの照焼	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	ブリの味噌焼	卵			
	ピリ辛担々ソース	卵	ジャガ芋のカレー煮	卵	人参グラッセ	卵	コーンと挽肉の炒め物	卵	菜の花	卵			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵	人参とコーンのツナマヨ和え	卵	切干大根の韓国風炒め	卵	玉子スバサラダ	卵	竹輪のごま炒め	卵			
		卵	春雨のサラダ	卵		卵		卵	切干と人参のハリハリ	卵			
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.1g	17.8g	
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	713mg	714mg		
カリウム	452mg	524mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	398mg	470mg		
リン	159mg	236mg	リン	140mg	217mg	リン	191mg	268mg	リン	161mg	238mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g	
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	44.9g	233.6g	炭水化物	63.6g	252.3g	
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1556mg	1772mg	
	リン	501mg	732mg	リン	525mg	756mg	リン	376mg	607mg	リン	488mg	719mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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	908kcal	1778kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.5g	43.6g		
炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	94.5g	283.2g		
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1974mg	1977mg		
カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1443mg	1659mg	カリウム	1676mg	1892mg		
リン	515mg	746mg	リン	537mg	768mg	リン	382mg	613mg	リン	502mg	733mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

## お食事の作り方

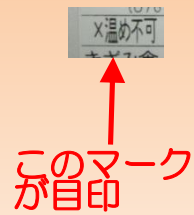


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。

※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。