

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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	
	大根と鶏肉の味噌煮	白身魚のじんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	野菜缶かまぼこ	キャベツとソーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	油揚げと葉のきの煮物	けんちん煮	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	
	ひじきとごぼうのナムル	法蓮草のごま和え	金時豆煮	人参のおかかサラダ							
	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	183kcal	473kcal	211kcal	501kcal	249kcal	539kcal	176kcal	466kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	8.0g	12.9g	10.5g	15.4g	10.8g	15.7g	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	10.1g	10.8g	9.8g	10.5g	7.4g	8.1g	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	23.5g	86.4g	29.7g	92.6g	15.8g	78.7g	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	718mg	719mg	590mg	591mg	640mg	641mg	614mg	615mg
	カリウム	429mg	501mg	253mg	325mg	490mg	562mg	481mg	553mg	292mg	364mg
リン	99mg	176mg	96mg	173mg	156mg	233mg	167mg	244mg	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	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	
	豚たまキャベツ	赤魚の磯辺焼	さばみりん干焼	鶏のスタミナ醤油焼き	鶏のスタミナ醤油焼き	豆腐のかに風あんかけ	塩ゆでアスパラ	ミックスソテー	コーンソテー	白菜と挽肉の旨煮	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ナスの挽肉炒め	蒸し鶏と春雨の炒め物	竹輪の五色きんぴら	中華サラダ						
	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	281kcal	571kcal	287kcal	577kcal	299kcal	589kcal	335kcal	625kcal	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	15.1g	20.0g	10.0g	14.9g	18.1g	23.0g	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	17.3g	18.0g	15.4g	16.1g	19.5g	20.2g	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	29.6g	92.5g	21.2g	84.1g	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	633mg	634mg	774mg	775mg	841mg	842mg	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	515mg	587mg	449mg	521mg	418mg	490mg	517mg	589mg
リン	189mg	266mg	181mg	258mg	131mg	208mg	235mg	312mg	93mg	170mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナ(缶)150g	◎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	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(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	
	ホッペの酒粕焼	照焼チキン	ブリのごま焼	浴部風煮	ネオソックスハンバーグ	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	里芋の柚子味噌煮	スパソテー	
	蒸し鶏の炒め物	野菜のバジルチーズ焼き	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	大豆と人参の煮物	ポテトマザラダ	キャベツと人参の浅漬け	和風サラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ	
	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	304kcal	594kcal	282kcal	572kcal	280kcal	570kcal	303kcal	593kcal	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	16.2g	21.1g	18.0g	22.9g	10.8g	15.7g	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	16.1g	16.8g	16.9g	17.6g	15.6g	16.3g	13.9g	14.6g
	炭水化物	28.0g	90.9g	16.6g	79.5g	13.3g	76.2g	29.0g	91.9g	32.7g	95.6g
	ナトリウム	561mg	562mg	598mg	599mg	828mg	829mg	658mg	659mg	702mg	703mg
カリウム	539mg	611mg	648mg	720mg	487mg	559mg	428mg	500mg	801mg	873mg	
リン	185mg	262mg	110mg	178mg	161mg	238mg	142mg	219mg	194mg	271mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ホッペの酒粕焼	照焼チキン	ブリのごま焼	浴部風煮	ネオソックスハンバーグ	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	里芋の柚子味噌煮	スパソテー	
	蒸し鶏の炒め物	野菜のバジルチーズ焼き	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	大豆と人参の煮物	ポテトマザラダ	キャベツと人参の浅漬け	和風サラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ	
	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	768kcal	1638kcal	780kcal	1650kcal	828kcal	1698kcal	814kcal	1684kcal	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	39.3g	54.0g	38.5g	53.2g	39.7g	54.4g	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	43.5g	45.6g	42.1g	44.2g	42.5g	44.6g	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	58.5g	247.2g	72.6g	261.3g	66.0g	254.7g	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	1949mg	1952mg	2192mg	2195mg	2139mg	2142mg	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	1416mg	1632mg	1426mg	1642mg	1327mg	1543mg	1610mg	1826mg
リン	473mg	704mg	387mg	618mg	448mg	679mg	544mg	775mg	365mg	596mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	4.9g	4.9g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	
合計	エネルギー	894kcal	1764kcal	908kcal	1778kcal	924kcal	1794kcal	942kcal	1812kcal	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	40.1g	54.8g	39.3g	54.0g	40.5g	55.2g	40.3g	55.0g
	脂質	42.3g	44.4g	43.7g	45.8g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	41.5g	43.6g
	炭水化物	87.2g	275.9g	89.4g	278.1g	95.6g	284.3g	96.9g	285.6g	99.5g	288.2g
	ナトリウム	1766mg	1769mg	1955mg	1958mg	2198mg	2201mg	2145mg	2148mg	2045mg	2048mg
	カリウム	1621mg	1837mg	1536mg	1752mg	1539mg	1755mg	1447mg	1663mg	1730mg	1946mg
	リン	479mg	710mg	401mg	632mg	460mg	691mg	558mg	789mg	379mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	4.9g	4.9g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。