

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉のすき焼煮 春雨の五目炒め 切干大根の中華炒め		★ごはん180g 豆腐ステーキ 卵 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 乳麦落		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 麦 麦 麦 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 卵麦え 卵麦 卵麦 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 乳麦 麦 麦 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物		乳麦 麦 麦 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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	305mg	377mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	88mg	165mg	リン	127mg	204mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ 卵麦 トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 麦 麦 麦 ピーマンと人参のツナ和え		★ごはん180g マーボナス 麦落 麦 麦 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 麦 麦 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦 乳麦 乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 麦 麦 麦 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 ナスの油炒め		麦 乳麦 乳麦 麦 麦 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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	689mg	761mg
	リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	203mg	280mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 麦 人参のレモン煮 乳麦 麦 麦 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 麦 麦 パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 麦 菜の花 乳麦 麦 麦 大豆と人参の煮物 麦 麦 中華サラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 麦 麦 麦 きのこソテー 乳麦 麦 麦 油揚げと菜の花の煮物 卵麦 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ 麦 麦 麦 スパソテー 乳麦 麦 麦 白菜の煮びたし 麦 菜の花のツナごま和え		乳麦 麦 麦 麦 麦 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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	841mg	913mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg
	リン	228mg	305mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.0g	245.7g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1155mg	1371mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg
	リン	503mg	734mg	リン	457mg	688mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		おかず ご飯セット			
エネルギー		958kcal	1828kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		41.5g	43.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g
炭水化物		109.2g	297.9g	炭水化物	95.3g	284.0g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g
ナトリウム		2129mg	2132mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
カリウム		1712mg	1928mg	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg
リン		517mg	748mg	リン	471mg	702mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	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

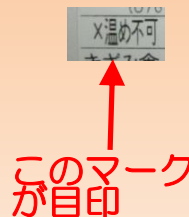


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か				
		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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	206kcal 496kcal	エネルギー	209kcal 499kcal	エネルギー	182kcal 472kcal	エネルギー	180kcal 470kcal	エネルギー	236kcal 526kcal				
	たんぱく質	9.3g 14.2g	たんぱく質	14.3g 19.2g	たんぱく質	10.7g 15.6g	たんぱく質	10.5g 15.4g	たんぱく質	10.2g 15.1g				
	脂質	11.6g 12.3g	脂質	11.0g 11.7g	脂質	10.1g 10.8g	脂質	7.6g 8.3g	脂質	15.0g 15.7g				
	炭水化物	15.8g 78.7g	炭水化物	12.6g 75.5g	炭水化物	11.2g 74.1g	炭水化物	19.0g 81.9g	炭水化物	15.6g 78.5g				
	ナトリウム	679mg 680mg	ナトリウム	543mg 544mg	ナトリウム	734mg 735mg	ナトリウム	620mg 621mg	ナトリウム	649mg 650mg				
	カリウム	302mg 374mg	カリウム	504mg 576mg	カリウム	345mg 417mg	カリウム	582mg 654mg	カリウム	285mg 357mg				
	リン	129mg 206mg	リン	186mg 263mg	リン	114mg 191mg	リン	159mg 236mg	リン	125mg 202mg				
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g				
昼食	★ごはん180g ポークシンジャー 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし えのきのきんぴら マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	292kcal 582kcal	エネルギー	325kcal 615kcal	エネルギー	299kcal 589kcal	エネルギー	287kcal 577kcal	エネルギー	332kcal 622kcal				
	たんぱく質	16.3g 21.2g	たんぱく質	13.0g 17.9g	たんぱく質	13.0g 17.9g	たんぱく質	13.5g 18.4g	たんぱく質	11.3g 16.2g				
	脂質	16.9g 17.6g	脂質	23.6g 24.3g	脂質	17.1g 17.8g	脂質	19.0g 19.7g	脂質	20.9g 21.6g				
	炭水化物	19.7g 82.6g	炭水化物	14.2g 77.1g	炭水化物	23.1g 86.0g	炭水化物	15.5g 78.4g	炭水化物	21.8g 84.7g				
	ナトリウム	784mg 785mg	ナトリウム	507mg 508mg	ナトリウム	677mg 678mg	ナトリウム	643mg 644mg	ナトリウム	784mg 785mg				
	カリウム	637mg 709mg	カリウム	395mg 467mg	カリウム	533mg 605mg	カリウム	491mg 563mg	カリウム	393mg 465mg				
	リン	208mg 285mg	リン	188mg 265mg	リン	151mg 228mg	リン	188mg 265mg	リン	148mg 225mg				
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g				
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					
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	311kcal 601kcal	エネルギー	264kcal 554kcal	エネルギー	286kcal 576kcal	エネルギー	304kcal 594kcal	エネルギー	242kcal 532kcal				
	たんぱく質	14.9g 19.8g	たんぱく質	11.3g 16.2g	たんぱく質	15.6g 20.5g	たんぱく質	14.9g 19.8g	たんぱく質	17.3g 22.2g				
	脂質	18.4g 19.1g	脂質	14.9g 15.6g	脂質	16.9g 17.6g	脂質	17.1g 17.8g	脂質	11.7g 12.4g				
	炭水化物	22.2g 85.1g	炭水化物	19.3g 82.2g	炭水化物	16.2g 79.1g	炭水化物	21.9g 84.8g	炭水化物	15.6g 78.5g				
	ナトリウム	730mg 731mg	ナトリウム	778mg 779mg	ナトリウム	657mg 658mg	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	820mg 821mg				
	カリウム	396mg 468mg	カリウム	528mg 600mg	カリウム	429mg 501mg	カリウム	398mg 470mg	カリウム	403mg 475mg				
	リン	185mg 262mg	リン	156mg 233mg	リン	201mg 278mg	リン	161mg 238mg	リン	148mg 225mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g				
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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	809kcal 1679kcal	エネルギー	798kcal 1668kcal	エネルギー	767kcal 1637kcal	エネルギー	771kcal 1641kcal	エネルギー	810kcal 1680kcal				
	たんぱく質	40.5g 55.2g	たんぱく質	38.6g 53.3g	たんぱく質	39.3g 54.0g	たんぱく質	38.9g 53.6g	たんぱく質	38.8g 53.5g				
	脂質	46.9g 49.0g	脂質	49.5g 51.6g	脂質	44.1g 46.2g	脂質	43.7g 45.8g	脂質	47.6g 49.7g				
	炭水化物	57.7g 246.4g	炭水化物	46.1g 234.8g	炭水化物	50.5g 239.2g	炭水化物	56.4g 245.1g	炭水化物	53.0g 241.7g				
	ナトリウム	2193mg 2196mg	ナトリウム	1828mg 1831mg	ナトリウム	2068mg 2071mg	ナトリウム	1968mg 1971mg	ナトリウム	2253mg 2256mg				
	カリウム	1335mg 1551mg	カリウム	1427mg 1643mg	カリウム	1307mg 1523mg	カリウム	1471mg 1687mg	カリウム	1081mg 1297mg				
	リン	522mg 753mg	リン	530mg 761mg	リン	466mg 697mg	リン	508mg 739mg	リン	421mg 652mg				
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.8g 5.8g				
	合計(間食込)	937kcal 1807kcal	合計(間食込)	894kcal 1764kcal	合計(間食込)	893kcal 1763kcal	合計(間食込)	899kcal 1769kcal	合計(間食込)	936kcal 1806kcal				
合計(間食込)	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	809kcal 1679kcal	エネルギー	798kcal 1668kcal	エネルギー	767kcal 1637kcal	エネルギー	771kcal 1641kcal	エネルギー	810kcal 1680kcal				
	たんぱく質	40.5g 55.2g	たんぱく質	38.6g 53.3g	たんぱく質	39.3g 54.0g	たんぱく質	38.9g 53.6g	たんぱく質	38.8g 53.5g				
	脂質	47.1g 49.2g	脂質	49.7g 51.8g	脂質	44.3g 46.4g	脂質	43.9g 46.0g	脂質	47.8g 49.9g				
	炭水化物	88.6g 277.3g	炭水化物	69.1g 257.8g	炭水化物	81.0g 269.7g	炭水化物	87.3g 276.0g	炭水化物	83.5g 272.2g				
	ナトリウム	2199mg 2202mg	ナトリウム	1834mg 1837mg	ナトリウム	2070mg 2073mg	ナトリウム	1974mg 1977mg	ナトリウム	2255mg 2258mg				
	カリウム	1455mg 1671mg	カリウム	1540mg 1756mg	カリウム	1421mg 1637mg	カリウム	1591mg 1807mg	カリウム	1195mg 1411mg				
	リン	536mg 767mg	リン	542mg 773mg	リン	472mg 703mg	リン	522mg 753mg	リン	427mg 658mg				
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.8g 5.8g				

※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

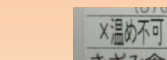


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 中華キャベツ		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え		卵麦 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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	130mg	207mg	リン	161mg	238mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		麦 卵麦 麦 卵麦				
	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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	201mg	278mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(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 ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 芽菜としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮ひたし 三色煮豆 和風サラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参のレモン煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		麦 卵麦 麦 卵麦				
	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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	32.8g	95.7g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	143mg	220mg	リン	207mg	284mg
夕食	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	64.5g	253.2g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	437mg	668mg	リン	505mg	736mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
たんぱく質		39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
脂質		46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.9g	45.0g
炭水化物		56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	64.5g	253.2g	炭水化物	57.8g	246.5g
ナトリウム		1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
カリウム		1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1599mg	1815mg
リン		472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	437mg	668mg	リン	505mg	736mg	リン	372mg	603mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	87.5g	276.2g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	451mg	682mg	リン	517mg	748mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	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

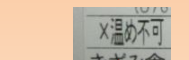


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。
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の事が出来ます。