

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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	白身魚のしんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	野菜笹かまぼこ	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	油揚げと菜の花の煮物	けんちん煮	キャベツと鶏肉の甘酢生煮	
	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	金時豆煮	油揚げと菜の花の煮物	人参のおかかサラダ	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	キャベツのピーナッツ和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮	キャベツと鶏肉の甘酢生煮	
	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	187kcal	477kcal	249kcal	539kcal	176kcal	466kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	5.6g	10.5g	10.5g	15.4g	10.8g	15.7g	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	9.8g	10.5g	7.4g	8.1g	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	22.2g	85.1g	29.7g	92.6g	15.8g	78.7g	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	650mg	651mg	590mg	591mg	640mg	641mg	614mg	615mg
	カリウム	429mg	501mg	262mg	334mg	490mg	562mg	481mg	553mg	292mg	364mg
リン	99mg	176mg	121mg	198mg	156mg	233mg	167mg	244mg	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	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	鯛の磯辺焼	ロールキャベツと彩野菜のポトフ	鯛の照焼	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	カボチャとハムのサラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	中華サラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	
	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	321kcal	611kcal	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	19.4g	20.1g	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	29.6g	92.5g	17.7g	80.6g	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	633mg	634mg	774mg	775mg	751mg	752mg	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	515mg	587mg	449mg	521mg	419mg	491mg	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	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイナッツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(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	
	★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	
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	フリのごま焼	治部風煮	オニオンソースハンバーグ	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮ひたし	里芋の柚子味噌煮	大豆と人参の煮物	
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	和風サラダ			
	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	304kcal	594kcal	285kcal	575kcal	280kcal	570kcal	303kcal	593kcal	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	17.9g	22.8g	18.0g	22.9g	10.8g	15.7g	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	15.2g	15.9g	16.9g	17.6g	15.6g	16.3g	13.9g	14.6g
	炭水化物	28.0g	90.9g	17.7g	80.6g	13.4g	76.3g	29.0g	91.9g	32.7g	95.6g
	ナトリウム	561mg	562mg	698mg	699mg	829mg	830mg	658mg	659mg	702mg	703mg
カリウム	539mg	611mg	571mg	643mg	516mg	588mg	428mg	500mg	801mg	873mg	
リン	185mg	262mg	99mg	176mg	174mg	251mg	142mg	219mg	194mg	271mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	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	
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	フリのごま焼	治部風煮	オニオンソースハンバーグ	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮ひたし	里芋の柚子味噌煮	大豆と人参の煮物	
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	和風サラダ			
	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	768kcal	1638kcal	799kcal	1629kcal	828kcal	1698kcal	800kcal	1670kcal	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.6g	53.3g	38.5g	53.2g	39.7g	54.4g	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	41.3g	43.4g	42.1g	44.2g	42.4g	44.5g	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	58.3g	247.0g	72.7g	261.4g	62.5g	251.2g	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	1981mg	1984mg	2193mg	2196mg	2049mg	2052mg	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	1348mg	1564mg	1455mg	1671mg	1328mg	1544mg	1610mg	1826mg
リン	473mg	704mg	401mg	632mg	461mg	692mg	544mg	775mg	365mg	596mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	
合計	★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	
	エネルギー	894kcal	1764kcal	887kcal	1757kcal	924kcal	1794kcal	928kcal	1798kcal	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.4g	54.1g	39.3g	54.0g	40.5g	55.2g	40.3g	55.0g
	脂質	42.3g	44.4g	41.5g	43.6g	42.3g	44.4g	42.6g	44.7g	41.5g	43.6g
	炭水化物	87.2g	275.9g	89.2g	277.9g	95.7g	284.4g	93.4g	282.1g	99.5g	288.2g
	ナトリウム	1766mg	1769mg	1987mg	1990mg	2199mg	2202mg	2055mg	2058mg	2045mg	2048mg
	カリウム	1621mg	1837mg	1468mg	1684mg	1568mg	1784mg	1448mg	1664mg	1730mg	1946mg
	リン	479mg	710mg	415mg	646mg	473mg	704mg	558mg	789mg	379mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	887kcal	1757kcal	924kcal	1794kcal	928kcal	1798kcal	948kcal
たんぱく質	39.4g	54.1g	39.4g	54.1g	39.3g	54.0g	40.5g	55.2g	40.3g	55.0g	
脂質	42.3g	44.4g	41.5g	43.6g	42.3g	44.4g	42.6g	44.7g	41.5g	43.6g	
炭水化物	87.2g	275.9g	89.2g	277.9g	95.7g	284.4g	93.4g	282.1g	99.5g	288.2g	
ナトリウム	1766mg	1769mg	1987mg	1990mg	2199mg	2202mg	2055mg	2058mg	2045mg	2048mg	
カリウム	1621mg	1837mg	1468mg	1684mg	1568mg	1784mg	1448mg	1664mg	1730mg	1946mg	
リン	479mg	710mg	415mg	646mg	473mg	704mg	558mg	789mg	379mg	610mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	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る事が出来ます。

(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	揚げ豆腐のどろろかけ	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ					
		麦		春雨のおかかマヨ炒め		チキンアラビアンタ		コンニャクのおおさ炒め		油揚げと菜の花の煮物					
		卵麦		五目野菜の甘酢和え		卵麦		白菜と昆布のナムル		卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん180g	自身魚の梅タレかけ	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	★ごはん180g	アンの磯辺焼					
		卵麦		白菜のスープ煮		麦		人参グラッセ		麦					
		卵麦		マッシュサラダ		卵麦		キャベツの土佐煮		卵麦					
		卵麦						マカロニサラダ		卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
		卵麦								卵麦					
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g						
	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚ザンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか					
		麦		塩枝豆		麦		ふぎのきんひら		麦					
		卵麦		鶏肉と小松菜煮		卵麦		白花豆煮		卵麦					
		卵麦		パンキョロットラベ		卵麦		大根のピリッと柚子風味サラダ		卵麦					
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚ザンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか					
		麦		塩枝豆		麦		ふぎのきんひら		麦					
		卵麦		鶏肉と小松菜煮		卵麦		白花豆煮		卵麦					
		卵麦		パンキョロットラベ		卵麦		大根のピリッと柚子風味サラダ		卵麦					
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
		卵麦													
合計	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	163kcal	453kcal	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	6.4g	11.3g	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	8.5g	9.2g	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	炭水化物	15.1g	78.0g
	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	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg
	リン	113mg	190mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	121mg	198mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	エネルギー	245kcal	535kcal
	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	たんぱく質	16.9g	21.8g
脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	14.9g	15.6g	
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	炭水化物	9.8g	72.7g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	578mg	650mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	203mg	280mg	リン	143mg	220mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	リン	216mg	293mg	
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	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計(間食込)	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	エネルギー	903kcal	1773kcal
	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	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	50.4g	52.5g
	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	炭水化物	70.9g	259.6g
	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	ナトリウム	2074mg	2077mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1464mg	1680mg
	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	426mg	657mg	リン	541mg	772mg
	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	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

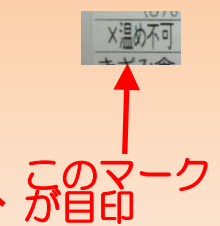


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。