

# (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	揚げ豆腐ののちろかけ	★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		ひじきとごぼうのナムル		白菜と昆布のナムル		ひじきのこまマヨ和え						
		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	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		
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	自身魚の梅タレがけ	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	★ごはん180g	アンの磯辺焼						
		キャベツソテー		白菜のスープ煮		ミックスソテー		人参グラッセ		塩ゆでアスパラ						
		揚げナスの煮物		マッシュサラダ		ナスの挽肉炒め		キャベツの土佐煮		豚肉のマヨマスタード炒め						
		若芽としらすのおひたし				じゃがいもの塩炒め		マカロニサラダ		マリネサラダ						
		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				
	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		
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	お魚サンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★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						
		竹輪の五色きんぴら		塩枝豆		菜の花		ぶぎのきんぴら		鶏ミンチと小松菜の煮物						
		パンパンジーサラダ		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		白花豆煮		春雨のサラダ						
				パンキョロットラベ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		大根のピリッと柚子風味サラダ								
		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				
	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	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	15.3g	20.2g	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	18.1g	18.8g	脂質	20.4g	21.1g	
	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	炭水化物	15.5g	78.4g	
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	ナトリウム	665mg	666mg		
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	536mg	608mg		
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	202mg	279mg	リン	198mg	275mg		
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	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚サンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★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						
		竹輪の五色きんぴら		塩枝豆		菜の花		ぶぎのきんぴら		鶏ミンチと小松菜の煮物						
		パンパンジーサラダ		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		白花豆煮		春雨のサラダ						
				パンキョロットラベ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		大根のピリッと柚子風味サラダ								
		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				
	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	エネルギー	777kcal	1647kcal	
	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	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	50.2g	52.3g	
	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	炭水化物	40.4g	229.1g	
	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	ナトリウム	2072mg	2075mg	
カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1350mg	1566mg		
リン	535mg	766mg	リン	497mg	732mg	リン	501mg	732mg	リン	414mg	645mg	リン	535mg	766mg		
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		
合計	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	
	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

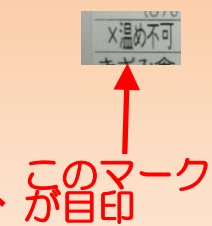


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉と高菜の炒め物	鶏肉と高菜の炒め物	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め					
	シヤカ芋の洋風あんかけ	れんこんと鶏肉のカレー煮	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ	数の野菜あんかけ					
	なすの中華風南蛮漬け	キャベツのミモザサラダ	中華キャベツ	中華キャベツ	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン					
	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	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
カリウム	469mg	541mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg	
リン	78mg	155mg	リン	126mg	203mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	カレーのスライス揚	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	鶏の柚子胡椒焼	鶏の柚子胡椒焼					
	人参グラッセ	ピーマンソテー	白菜の中華そぼろ煮	白菜の中華そぼろ煮	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	人参グラッセ	人参グラッセ					
	ブロッコリーのペペロンチーノ	大根の柚煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮					
	たたきごぼう	人参と玉ねぎのソテー	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし					春雨の中華和え	春雨の中華和え					
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	746mg	741mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	157mg	234mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦					
	ホットケーキの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	サワラの味噌煮	サワラの味噌煮	煮込みタンポポトチキン	煮込みタンポポトチキン	煮込みタンポポトチキン	煮込みタンポポトチキン	鯖のトマトバジルソース	鯖のトマトバジルソース					
	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	菜の花	菜の花	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ					
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	金時豆煮	金時豆煮	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物					
	ミックスマカロニサラダ	フレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮					
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.6g	74.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	739mg	811mg	カリウム	466mg	538mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	216mg	293mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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					
	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	397mg	628mg	リン	491mg	722mg	リン	512mg	743mg	リン	582mg	813mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		79.2g	267.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	100.7g	289.4g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1997mg	2000mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1540mg	1756mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		411mg	642mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	588mg	819mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	100.7g	289.4g	炭水化物	75.7g	264.4g
	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1329mg	1545mg
	リン	411mg	642mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	588mg	819mg	リン	406mg	637mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

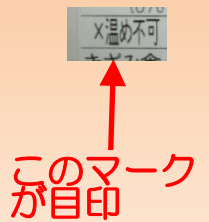


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物		
	キャベツとウインナーのソテー	キャベツとウインナーのソテー	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮		
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	切干大根煮	切干大根煮	茗芽と蒲鉾のわさびマヨ	茗芽と蒲鉾のわさびマヨ	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬		
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	210mg	282mg
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g	鯖のハンパオリソテー	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼		
	オニオンソテー	オニオンソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	鶏ごぼう	鶏ごぼう	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	人参グラッセ	人参グラッセ		
	ひき肉と豆腐のうま煮	ひき肉と豆腐のうま煮	スープキャベツ	スープキャベツ	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ナスの油炒め	ナスの油炒め		
	切干大根のハンパソテー	切干大根のハンパソテー	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え			ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ		
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg
カリウム	417mg	489mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg	
リン	209mg	286mg	リン	138mg	215mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎ハイナッブル(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ		
	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	ミックスソテー	ミックスソテー	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	インゲンソテー	インゲンソテー		
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	豚肉とふきの炒め煮	豚肉とふきの炒め煮		
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	フリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ		
	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	ミックスソテー	ミックスソテー	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	インゲンソテー	インゲンソテー		
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	豚肉とふきの炒め煮	豚肉とふきの炒め煮		
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	758kcal	1628kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	42.5g	231.2g
	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1186mg	1402mg
	リン	529mg	760mg	リン	478mg	709mg	リン	535mg	766mg	リン	461mg	692mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	887kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	73.0g	261.7g	
ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	
カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1686mg	1902mg	カリウム	1300mg	1516mg	
リン	535mg	766mg	リン	492mg	723mg	リン	547mg	778mg	リン	467mg	698mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

## 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。

※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。