（たんぱく60g管理食）週間献立表

注文締切：4/16（火）

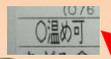
	4月29日（月）			4月30日（火）			5月1日（水）			5月2日（木）			5月3日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵		えび団子とかぶの煮物	卵麦え		豚肉としめじの生姜炒め	麦		豆腐ステーキ	卵		豚肉とふきの炒め煮	麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		切干大根煮	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		れんこんと竹の子のおかか煮	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		ポテトビーンズサラダ	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		和風サラダ	卵	
		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	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	507mg	579mg
	リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	123mg	200mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のバジルオリーブ焼			チキンピカタ	卵麦		マーボなす	麦落		鶏のマスタード焼き	麦		赤魚のごま焼	麦	
	人参のきんぴら	麦		トマトソース			鶏ごぼう	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦		鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		ハムの和風サラダ	卵乳麦					たたきごぼう	麦		コーンサラダ	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
	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	322kcal	612kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	745mg	817mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	592mg	664mg
	リン	249mg	326mg	リン	162mg	239mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		アジの幽庵焼	麦		鶏の酒蒸し煮	麦		ブリの塩焼			メンチカツ	乳麦	
	春雨の五目炒め	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦		菜の花			きのこソテー	乳麦		スパソテー	乳麦	
	法蓮草のごま和え	乳麦		揚ナスの煮物	麦		大豆と人参の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		白菜の煮びたし	麦	
				カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		もずくとなめこの三杯酢	卵麦か		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		イカのトマトマリネ	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
	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.1g	43.2g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1548mg	1764mg
	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	491mg	722mg	リン	456mg	687mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	106.0g	294.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	92.8g	281.5g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1977mg	1980mg
	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1668mg	1884mg
	リン	557mg	788mg	リン	518mg	749mg	リン	503mg	734mg	リン	462mg	693mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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。

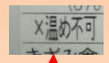
お食事の作り方

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。