

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：3/4 (火)

|       | 3月17日(月)         |           | 3月18日(火)       |             | 3月19日(水)     |            | 3月20日(木)     |           | 3月21日(金)     |              |         |          |          |         |          |
|-------|------------------|-----------|----------------|-------------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食    | ★ごはん180g         | 豆腐のツナあんかけ | ★ごはん180g       | 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 | ★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     | 白身魚のしんじょう    |         |          |          |         |          |
|       | ひじきと挽肉の炒め物       | 乳麦        | ブロッコリーの煮物      | 麦           | 洋風肉じゃが煮      | 乳麦         | 白花豆煮         | 麦         | 鶏ミンチと小松菜の煮物  | 乳麦           |         |          |          |         |          |
|       | 大根の甘酢漬け          |           | 人参と春雨のサラダ      | 乳麦          | ひじきとごぼうのナムル  | 麦          | わかめとパプリカの和え物 | 麦         | マリネサラダ       | 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            | 153kcal   | 443kcal        | エネルギー       | 228kcal      | 518kcal    | エネルギー        | 180kcal   | 470kcal      | エネルギー        | 229kcal | 519kcal  | エネルギー    | 185kcal | 475kcal  |
|       | たんぱく質            | 8.3g      | 13.2g          | たんぱく質       | 9.7g         | 14.6g      | たんぱく質        | 8.7g      | 13.6g        | たんぱく質        | 10.1g   | 15.0g    | たんぱく質    | 7.3g    | 12.2g    |
|       | 脂質               | 5.3g      | 6.0g           | 脂質          | 9.8g         | 10.5g      | 脂質           | 8.8g      | 9.5g         | 脂質           | 8.0g    | 8.7g     | 脂質       | 11.2g   | 11.9g    |
|       | 炭水化物             | 18.4g     | 81.3g          | 炭水化物        | 25.6g        | 88.5g      | 炭水化物         | 16.5g     | 79.4g        | 炭水化物         | 29.8g   | 92.7g    | 炭水化物     | 14.1g   | 77.0g    |
|       | ナトリウム            | 475mg     | 476mg          | ナトリウム       | 668mg        | 669mg      | ナトリウム        | 529mg     | 530mg        | ナトリウム        | 736mg   | 737mg    | ナトリウム    | 635mg   | 636mg    |
|       | カリウム             | 433mg     | 505mg          | カリウム        | 457mg        | 529mg      | カリウム         | 386mg     | 458mg        | カリウム         | 514mg   | 586mg    | カリウム     | 358mg   | 430mg    |
| リン    | 104mg            | 181mg     | リン             | 158mg       | 235mg        | リン         | 129mg        | 206mg     | リン           | 157mg        | 234mg   | リン       | 110mg    | 187mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.2g             | 1.2g      | 食塩相当量          | 1.7g        | 1.7g         | 食塩相当量      | 1.3g         | 1.3g      | 食塩相当量        | 1.9g         | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.6g     | 1.6g    |          |
| 昼食    | ★ごはん180g         | 鯖の磯辺焼き    | ★ごはん180g       | 豚肉と野菜のトマト炒め | ★ごはん180g     | 白身魚のムニエル   | ★ごはん180g     | 鶏のいそべ焼    | ★ごはん180g     | アンのごま焼       |         |          |          |         |          |
|       | キャベツソテー          | 乳麦        | 切干大根煮          | 麦           | タルタルソース(小袋)  | 卵麦         | インゲンソテー      | 乳麦        | ミックスソテー      | 乳麦           |         |          |          |         |          |
|       | 揚げナスの煮物          | 麦         | マッシュサラダ        | 卵乳麦         | ナスの挽肉炒め      | 乳麦         | 豆腐の塩あんかけ煮    | 麦か        | 豚肉のマヨマスタード炒め | 卵麦           |         |          |          |         |          |
|       | パンパンシーサラダ        | 乳麦        |                |             | 法蓮草のごま和え     | 乳麦         | れんこんサラダ      | 卵麦        | ギャロットエッグ     | 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            | 344kcal   | 634kcal        | エネルギー       | 309kcal      | 599kcal    | エネルギー        | 323kcal   | 613kcal      | エネルギー        | 321kcal | 611kcal  | エネルギー    | 294kcal | 584kcal  |
|       | たんぱく質            | 17.4g     | 22.3g          | たんぱく質       | 12.3g        | 17.2g      | たんぱく質        | 17.8g     | 22.7g        | たんぱく質        | 18.0g   | 22.9g    | たんぱく質    | 17.8g   | 22.7g    |
|       | 脂質               | 24.0g     | 24.7g          | 脂質          | 19.5g        | 20.2g      | 脂質           | 19.6g     | 20.3g        | 脂質           | 21.2g   | 21.9g    | 脂質       | 16.9g   | 17.6g    |
|       | 炭水化物             | 14.9g     | 77.8g          | 炭水化物        | 19.4g        | 82.3g      | 炭水化物         | 18.9g     | 81.8g        | 炭水化物         | 13.0g   | 75.9g    | 炭水化物     | 16.1g   | 79.0g    |
|       | ナトリウム            | 617mg     | 618mg          | ナトリウム       | 722mg        | 723mg      | ナトリウム        | 592mg     | 593mg        | ナトリウム        | 730mg   | 731mg    | ナトリウム    | 636mg   | 637mg    |
| カリウム  | 635mg            | 707mg     | カリウム           | 518mg       | 590mg        | カリウム       | 605mg        | 677mg     | カリウム         | 557mg        | 629mg   | カリウム     | 497mg    | 569mg   |          |
| リン    | 251mg            | 328mg     | リン             | 156mg       | 233mg        | リン         | 248mg        | 325mg     | リン           | 106mg        | 183mg   | リン       | 223mg    | 300mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.6g             | 1.6g      | 食塩相当量          | 1.8g        | 1.8g         | 食塩相当量      | 1.5g         | 1.5g      | 食塩相当量        | 1.9g         | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.6g     | 1.6g    |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶)150g       |           | ◎パイナップル(缶)150g |             | ◎黄桃(缶)150g   |            | ◎みかん(缶)150g  |           | ◎黄桃(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 |         |          |          |         |          |
|       | 麩とえのきのさっと煮       | 麦         | 塩枝豆            | 卵麦          | 平さやいんげん      | 麦          | オニオンソテー      | 乳麦        | けんちん煮        | 麦            |         |          |          |         |          |
|       | オクラとそばろのピーナツ味噌和え | 乳麦落       | 鶏肉と小松菜煮        | 麦           | 野菜炒め         | 卵麦         | 白菜と豚肉の煮びたし   | 麦         | たたきごぼう       | 麦            |         |          |          |         |          |
|       |                  |           | スープキャベツ        | 乳麦          | ごま芽と大豆のマヨサラダ | 卵乳麦        | コーンスローサラダ    | 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            | 286kcal   | 576kcal        | エネルギー       | 243kcal      | 533kcal    | エネルギー        | 315kcal   | 605kcal      | エネルギー        | 297kcal | 587kcal  | エネルギー    | 299kcal | 589kcal  |
|       | たんぱく質            | 13.3g     | 18.2g          | たんぱく質       | 17.6g        | 22.5g      | たんぱく質        | 12.9g     | 17.8g        | たんぱく質        | 14.5g   | 19.4g    | たんぱく質    | 13.6g   | 18.5g    |
|       | 脂質               | 18.7g     | 19.4g          | 脂質          | 11.9g        | 12.6g      | 脂質           | 18.9g     | 19.6g        | 脂質           | 19.3g   | 20.0g    | 脂質       | 17.9g   | 18.6g    |
|       | 炭水化物             | 15.3g     | 78.2g          | 炭水化物        | 17.0g        | 79.9g      | 炭水化物         | 23.1g     | 86.0g        | 炭水化物         | 15.9g   | 78.8g    | 炭水化物     | 21.1g   | 84.0g    |
| ナトリウム | 653mg            | 654mg     | ナトリウム          | 853mg       | 854mg        | ナトリウム      | 552mg        | 553mg     | ナトリウム        | 475mg        | 476mg   | ナトリウム    | 663mg    | 664mg   |          |
| カリウム  | 461mg            | 533mg     | カリウム           | 569mg       | 641mg        | カリウム       | 532mg        | 604mg     | カリウム         | 441mg        | 513mg   | カリウム     | 543mg    | 615mg   |          |
| リン    | 184mg            | 261mg     | リン             | 221mg       | 298mg        | リン         | 140mg        | 217mg     | リン           | 178mg        | 255mg   | リン       | 183mg    | 260mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.7g             | 1.7g      | 食塩相当量          | 2.2g        | 2.2g         | 食塩相当量      | 1.4g         | 1.4g      | 食塩相当量        | 1.2g         | 1.2g    | 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            | 783kcal   | 1653kcal       | エネルギー       | 780kcal      | 1650kcal   | エネルギー        | 818kcal   | 1688kcal     | エネルギー        | 847kcal | 1717kcal | エネルギー    | 778kcal | 1648kcal |
|       | たんぱく質            | 39.0g     | 53.7g          | たんぱく質       | 39.6g        | 54.3g      | たんぱく質        | 39.4g     | 54.1g        | たんぱく質        | 42.6g   | 57.3g    | たんぱく質    | 38.7g   | 53.4g    |
|       | 脂質               | 48.0g     | 50.1g          | 脂質          | 41.2g        | 43.3g      | 脂質           | 47.3g     | 49.4g        | 脂質           | 48.5g   | 50.6g    | 脂質       | 46.0g   | 48.1g    |
|       | 炭水化物             | 48.6g     | 237.3g         | 炭水化物        | 62.0g        | 250.7g     | 炭水化物         | 58.5g     | 247.2g       | 炭水化物         | 58.7g   | 247.4g   | 炭水化物     | 51.3g   | 240.0g   |
|       | ナトリウム            | 1745mg    | 1748mg         | ナトリウム       | 2243mg       | 2246mg     | ナトリウム        | 1673mg    | 1676mg       | ナトリウム        | 1941mg  | 1944mg   | ナトリウム    | 1934mg  | 1937mg   |
|       | カリウム             | 1529mg    | 1745mg         | カリウム        | 1544mg       | 1760mg     | カリウム         | 1523mg    | 1739mg       | カリウム         | 1512mg  | 1728mg   | カリウム     | 1398mg  | 1614mg   |
|       | リン               | 539mg     | 770mg          | リン          | 535mg        | 766mg      | リン           | 517mg     | 748mg        | リン           | 441mg   | 672mg    | リン       | 516mg   | 747mg    |
|       | 食塩相当量            | 4.5g      | 4.5g           | 食塩相当量       | 5.7g         | 5.7g       | 食塩相当量        | 4.2g      | 4.2g         | 食塩相当量        | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量    | 4.9g    | 4.9g     |
|       | 合計(間食込)          | エネルギー     | 911kcal        | 1781kcal    | エネルギー        | 906kcal    | 1776kcal     | エネルギー     | 946kcal      | 1816kcal     | エネルギー   | 943kcal  | 1813kcal | エネルギー   | 906kcal  |
| たんぱく質 |                  | 39.8g     | 54.5g          | たんぱく質       | 40.2g        | 54.9g      | たんぱく質        | 40.2g     | 54.9g        | たんぱく質        | 43.4g   | 58.1g    | たんぱく質    | 39.5g   | 54.2g    |
| 脂質    |                  | 48.2g     | 50.3g          | 脂質          | 41.4g        | 43.5g      | 脂質           | 47.5g     | 49.6g        | 脂質           | 48.7g   | 50.8g    | 脂質       | 46.2g   | 48.3g    |
| 炭水化物  |                  | 79.5g     | 268.2g         | 炭水化物        | 92.5g        | 281.2g     | 炭水化物         | 89.4g     | 278.1g       | 炭水化物         | 81.7g   | 270.4g   | 炭水化物     | 82.2g   | 270.9g   |
| ナトリウム |                  | 1751mg    | 1754mg         | ナトリウム       | 2245mg       | 2248mg     | ナトリウム        | 1679mg    | 1682mg       | ナトリウム        | 1947mg  | 1950mg   | ナトリウム    | 1940mg  | 1943mg   |
| カリウム  |                  | 1649mg    | 1865mg         | カリウム        | 1658mg       | 1874mg     | カリウム         | 1643mg    | 1859mg       | カリウム         | 1625mg  | 1841mg   | カリウム     | 1518mg  | 1734mg   |
| リン    |                  | 553mg     | 784mg          | リン          | 541mg        | 772mg      | リン           | 531mg     | 762mg        | リン           | 453mg   | 684mg    | リン       | 530mg   | 761mg    |
| 食塩相当量 |                  | 4.5g      | 4.5g           | 食塩相当量       | 5.7g         | 5.7g       | 食塩相当量        | 4.2g      | 4.2g         | 食塩相当量        | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量    | 4.9g    | 4.9g     |

## お食事の作り方

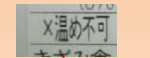


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。