

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：4/22 (火)

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9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								
	がんもどきと椎茸の煮物			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉と高菜の炒め物			揚げ真丈の柚子おろしあん			白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			乳麦落								
	鶏肉の青じそ南蛮			れんこんと鶏肉のカレー煮			コーンと挽肉の炒め物			五色煮豆			里芋のかに風あんかけ			卵麦か								
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			白菜と昆布のナムル			中華キャベツ			法蓮草のおひたし			蒸し鶏の醤油マヨネーズ			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		
	エネルギー			221kcal			218kcal			176kcal			223kcal			193kcal			483kcal					
	たんぱく質			13.6g			9.6g			10.8g			11.2g			8.1g			13.0g					
	脂質			11.9g			12.8g			8.7g			11.6g			10.9g			11.6g					
炭水化物			15.1g			16.1g			14.4g			18.9g			16.2g			79.1g						
ナトリウム			802mg			752mg			562mg			718mg			498mg			499mg						
カリウム			415mg			468mg			498mg			524mg			417mg			489mg						
リン			178mg			131mg			142mg			149mg			105mg			182mg						
食塩相当量			2.0g			1.9g			1.4g			1.8g			1.3g			1.3g						
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								
	チキンのオイスターマヨ			カレーのスパイス揚げ			豚肉とザーサイの中華玉子炒め			赤魚の酒粕焼			鶏の幽庵焼き			麦								
	人参グラッセ			ピーマンソテー			ひじきとアサリのさっぱり煮			ふきのきんぴら			人参グラッセ			乳麦								
	青菜と高野豆腐の煮物			大根の柚香煮			切干と法蓮草のごまマヨネーズ			竹輪のごま炒め			ブロッコリーのベベロンチーノ			卵乳麦								
	春雨の中華和え			ナスの梅とろろがけ						ポテトサラダ			えんどう豆の味噌マヨ和え			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		
	エネルギー			264kcal			314kcal			273kcal			314kcal			299kcal			589kcal					
	たんぱく質			13.3g			15.1g			11.1g			15.8g			15.0g			19.9g					
脂質			15.4g			19.0g			21.0g			15.9g			18.1g			18.8g						
炭水化物			17.8g			20.9g			9.4g			23.7g			17.2g			80.1g						
ナトリウム			799mg			621mg			714mg			790mg			688mg			689mg						
カリウム			295mg			506mg			376mg			447mg			348mg			420mg						
リン			145mg			163mg			152mg			163mg			159mg			236mg						
食塩相当量			2.0g			1.6g			1.8g			2.0g			1.7g			1.8g						
間食	◎ハイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(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								
	鯖のごま醤油焼			豚ロースの玉ねぎソース			サワラの味噌煮			鶏の甘酢煮			ホッケの磯辺焼			麦								
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			菜の花			塩ゆでアスパラ			法蓮草の煮ひたし			麦								
	切干大根としらすの煮物			若芽の酢味噌和え			ひとくちがんも煮			しめじのバター醤油パスタ			チキンアラビータ			麦								
	キャベツの白ドレ和え						フレンチマカロニ			揚げ茄子と玉ねぎの煮物			玉子スバサラダ			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		
	エネルギー			282kcal			272kcal			314kcal			305kcal			273kcal			563kcal					
たんぱく質			13.0g			13.9g			17.7g			11.5g			15.5g			20.4g						
脂質			20.0g			13.9g			18.0g			17.8g			14.2g			14.9g						
炭水化物			11.7g			22.0g			18.4g			24.6g			19.0g			81.9g						
ナトリウム			700mg			667mg			779mg			630mg			649mg			650mg						
カリウム			484mg			544mg			412mg			312mg			379mg			451mg						
リン			188mg			162mg			208mg			119mg			185mg			262mg						
食塩相当量			1.8g			1.7g			2.0g			1.6g			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		
	エネルギー			767kcal			804kcal			763kcal			842kcal			765kcal			1635kcal					
	たんぱく質			39.9g			38.6g			39.6g			38.5g			38.6g			53.3g					
	脂質			47.3g			45.7g			47.7g			45.3g			43.2g			45.3g					
	炭水化物			44.6g			59.0g			42.2g			67.2g			52.4g			241.1g					
	ナトリウム			2301mg			2040mg			2055mg			2138mg			1835mg			1838mg					
	カリウム			1194mg			1734mg			1286mg			1283mg			1144mg			1360mg					
リン			511mg			456mg			502mg			431mg			449mg			680mg						
食塩相当量			5.8g			5.2g			5.2g			5.4g			4.7g			4.8g						
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		
	エネルギー			1637kcal			1674kcal			1633kcal			1712kcal			1635kcal			1763kcal					
	たんぱく質			54.6g			53.3g			54.3g			53.2g			53.3g			54.1g					
	脂質			49.4g			47.8g			49.8g			47.4g			43.2g			45.3g					
	炭水化物			233.3g			247.7g			230.9g			255.9g			241.1g			272.0g					
	ナトリウム			2304mg			2043mg			2058mg			2141mg			1835mg			1844mg					
	カリウム			1410mg			1734mg			1502mg			1499mg			1264mg			1480mg					
リン			742mg			687mg			733mg			662mg			449mg			694mg						
食塩相当量			5.8g			5.2g			5.2g			5.4g			4.7g			4.8g						
合計(間食込)	エネルギー			893kcal			932kcal			889kcal			938kcal			893kcal			1763kcal					
	たんぱく質			40.5g			39.4g			40.2g			39.3g			39.4g			54.1g					
	脂質			47.5g			45.9g			47.9g			45.5g			43.4g			45.5g					
	炭水化物			75.1g			89.9g			72.7g			90.2g			83.3g			272.0g					
	ナトリウム			2303mg			2046mg			2057mg			2144mg			1841mg			1844mg					
	カリウム			1308mg			1638mg			1400mg			1396mg			1264mg			1480mg					
	リン			517mg			470mg			508mg			443mg			463mg			694mg					
	食塩相当量			5.8g			5.2g			5.2g			5.4g			4.7g			4.8g					

※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

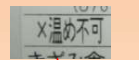


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。