

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：4/29 (火)

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉のすき焼煮	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物					
	春雨の五目炒め	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	切干大根煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦					
	切干大根の中華炒め		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	わかめとパプリカの和え物	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	210kcal	500kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	305mg	377mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	456mg	528mg
リン	88mg	165mg	リン	127mg	204mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	165mg	242mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★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	乳麦	トマトソース	卵麦	鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉とふきの炒め煮	麦					
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	ピーマンと人参のソナ和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	699mg	700mg
カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	689mg	761mg	
リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	203mg	280mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★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	麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦	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	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦					
			ハスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のソナごま和え	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	313kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	841mg	913mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg	
リン	228mg	305mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★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	麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦	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	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦					
			ハスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のソナごま和え	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	830kcal	1700kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.0g	245.7g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1155mg	1371mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg	
リン	503mg	734mg	リン	457mg	688mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	95.3g	284.0g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg
	リン	517mg	748mg	リン	471mg	702mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## お食事の作り方

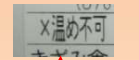


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。