

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：5/6 (火)

5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	厚焼玉子
	油揚げの玉子とし	卵麦	麻婆大豆	麦落	大根の柚香煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参のおかかサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのビリ辛マヨネーズ
朝食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	302mg	374mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	129mg	206mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼		こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め
	揚げナスの煮物	麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	えのきのきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ
			マカロニサラダ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	大根のビリッと柚子風味サラダ	卵	
					コールスローサラダ	卵乳麦			
昼食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	637mg	709mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	491mg	563mg
	リン	208mg	285mg	リン	188mg	265mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼
	オニオンソテー	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ
夕食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	185mg	262mg	リン	156mg	233mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	56.4g	245.1g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1471mg	1687mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	56.4g	245.1g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1471mg	1687mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	87.3g	276.0g
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1591mg	1807mg
	リン	536mg	767mg	リン	542mg	773mg	リン	522mg	753mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

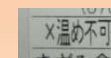


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。