

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：5/7 (火)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物					
	卵麦	カリフラワーの煮物	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵麦	五色煮豆	卵麦	ぎんひら					
	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	中華キャベツ	卵麦	ベーコンのごま酢和え					
	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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	453mg	525mg
リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	150mg	227mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	ポークチャップ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	肉丼の具	★ごはん180g	フリの磯辺焼					
	乳	きのこじゃが芋のアーヒョ	麦	ブロッコリー	麦	カリフラワーの塩炒め	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	平さやいんげん					
	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ナスの油炒め	麦	コーンサラダ	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	高菜と大根の煮物					
	麦		卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦					麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ				
	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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.5g	23.4g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.9g	74.8g
	ナトリウム	746mg	741mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	779mg	780mg
カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	603mg	675mg	
リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	155mg	232mg	リン	181mg	258mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g
	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース					
	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物					
	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦	豚すき	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え					
	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	231kcal	521kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	526mg	527mg
カリウム	367mg	439mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	522mg	594mg	
リン	152mg	229mg	リン	201mg	278mg	リン	101mg	178mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース					
	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物					
	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦	豚すき	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え					
	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	767kcal	1637kcal	エネルギー	711kcal	1641kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	45.0g	233.7g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1578mg	1794mg
リン	494mg	725mg	リン	533mg	764mg	リン	384mg	615mg	リン	506mg	737mg	リン	602mg	833mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	43.9g	58.6g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	75.5g	264.2g
	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1692mg	1908mg
	リン	508mg	739mg	リン	539mg	770mg	リン	396mg	627mg	リン	520mg	751mg	リン	608mg	839mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g

お食事の作り方

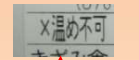


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。