（たんぱく60g管理食）週間献立表

注文締切：3/26（火）

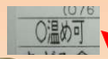
	4月8日（月）			4月9日（火）			4月10日（水）			4月11日（木）			4月12日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	白菜とがんもの煮物		麦	千草焼き		卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦
	カリフラワーの煮物		卵麦か	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	鶏肉の青じそ南蛮		麦	五色煮豆		卵麦	きんぴら		麦
	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	中華キャベツ		麦	ベーコンのごま酢和え		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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	251kcal	541kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	13.3g	14.0g
	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	23.7g	86.6g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	553mg	625mg
	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	132mg	209mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ポークチャップ		乳	白身魚の唐揚げ		麦	豚肉のお好み焼風		麦	肉丼の具		麦	ブリの磯辺焼		麦
	きのことじゃが芋のアヒージョ			ブロッコリー			しめじのバター醤油パスタ		乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	平さやいんげん		
	鶏肉とオクラの中華風		麦	ナスの油炒め		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	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦
				キャベツの白ドレ和え		卵麦							ピーマンと人参のツナ和え		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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	224kcal	514kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.1g	74.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	523mg	595mg
	リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg	リン	141mg	218mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	えび団子の炊き合せ		卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	照焼チキン		麦	赤魚のおろし煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	塩ゆでアスパラ			オクラのペペロンチーノ			鶏肉と春雨の中華煮		麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦
	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	豚すき		麦	カリフラワーの塩炒め			キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦
				スープキャベツ		乳麦	コーンサラダ		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	231kcal	521kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	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	15.9g	20.8g	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	21.2g	21.9g	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	18.8g	81.7g	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	622mg	623mg	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	570mg	642mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	152mg	229mg	リン	201mg	278mg	リン	85mg	162mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	50.2g	238.9g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	1915mg	1918mg
	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1598mg	1814mg
	リン	494mg	725mg	リン	533mg	764mg	リン	407mg	638mg	リン	506mg	737mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	80.7g	269.4g
	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1712mg	1928mg
	リン	508mg	739mg	リン	539mg	770mg	リン	419mg	650mg	リン	520mg	751mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	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。

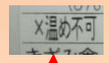
お食事の作り方

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。