

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	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150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白菜とがんもの煮物	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	白菜と豚肉の煮びたし	さつま芋の甘露煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	大麦の Mayo 和え	キャベツの白ドレ和え	フロコリーのツナマヨ和え	ポテトビーンズサラダ	インゲンのごま和え	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	9.9g	10.5g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	621mg	682mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	107mg	172mg	リン	147mg	212mg	リン	121mg	186mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	まぐろカツ	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー	法蓮草ソテー	人参のレモン煮	チンゲン菜とピーマンのソテー	平さやいんげん	クリームコロッケ					
	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	かぼちゃのゴマ煮	野菜のバジルチーズ焼き	マリネサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	根菜の柚子マリネ	玉子スバサラダ						
	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	801mg	802mg
	カリウム	531mg	592mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	361mg	422mg
	リン	174mg	239mg	リン	104mg	169mg	リン	145mg	210mg	リン	115mg	180mg	リン	160mg	225mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	マーボナス	鯖の竜田揚	チキンヒカタ	数の野菜あんかけ	キャベツの和風カレー煮	竹輪の五色きんぴら	オニオンソテー	トマトソース					
	パインキャロットラペ	ごぼうのごま酢和え	れんこんとひじきのサラダ	切干大根のコンソメ炒め	豚肉と大根のピリ辛煮	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	28.8g	29.4g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	14.9g	67.7g	炭水化物	18.4g	71.2g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	617mg	618mg
	カリウム	546mg	607mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	144mg	209mg	リン	149mg	214mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮					
	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	71.3g	229.7g	炭水化物	76.6g	235.0g
	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1716mg	1719mg
	カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1391mg	1574mg
	リン	430mg	625mg	リン	379mg	574mg	リン	402mg	597mg	リン	442mg	637mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	110.5g	268.9g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1719mg	1722mg
	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1447mg	1630mg
	リン	437mg	632mg	リン	385mg	580mg	リン	405mg	600mg	リン	449mg	644mg	リン	431mg	626mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g				
エネルギー		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		52.4g	54.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	62.2g	64.0g
炭水化物		110.5g	268.9g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	88.1g	246.5g
ナトリウム		1845mg	1848mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1719mg	1722mg
カリウム		1758mg	1941mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1447mg	1630mg
リン		437mg	632mg	リン	385mg	580mg	リン	405mg	600mg	リン	449mg	644mg	リン	431mg	626mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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。