

(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	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み		
	さつま芋の甘露煮	パスタのクリーム煮	里芋のおろし揚げ出し	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め		
	大根のマヨネーズ和え	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	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ		
	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	221kcal	464kcal	282kcal	525kcal	284kcal	527kcal	274kcal	517kcal	263kcal	506kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	8.2g	12.3g	7.5g	11.6g	9.2g	13.3g	5.4g	9.5g	
	脂質	9.9g	10.5g	16.1g	16.7g	18.4g	19.0g	15.8g	16.4g	11.7g	12.3g	
	炭水化物	27.8g	80.6g	26.5g	79.3g	22.2g	75.0g	23.8g	76.6g	34.7g	87.5g	
	ナトリウム	541mg	542mg	680mg	681mg	807mg	808mg	628mg	629mg	298mg	299mg	
カリウム	621mg	682mg	394mg	455mg	383mg	444mg	453mg	514mg	540mg	601mg		
リン	112mg	177mg	126mg	191mg	107mg	172mg	147mg	212mg	121mg	186mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	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	ロールキャベツの味噌煮込み	ロールキャベツの味噌煮込み	ロールキャベツの味噌煮込み	ロールキャベツの味噌煮込み	ロールキャベツの味噌煮込み	ロールキャベツの味噌煮込み		
	法蓮草ソテー	人參のレモン煮	チンゲン菜とピーマンのソテー	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん		
	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	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き		
	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	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ		
	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	411kcal	654kcal	362kcal	605kcal	301kcal	544kcal	322kcal	565kcal	330kcal	573kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	9.8g	13.9g	13.7g	17.8g	7.4g	11.5g	10.7g	14.8g	
	脂質	25.6g	26.2g	20.5g	21.1g	14.6g	15.2g	17.4g	18.0g	21.6g	22.2g	
	炭水化物	33.3g	86.1g	33.9g	86.7g	28.1g	80.9g	32.6g	85.4g	23.5g	76.3g	
ナトリウム	683mg	684mg	594mg	595mg	578mg	579mg	770mg	771mg	801mg	802mg		
カリウム	531mg	592mg	435mg	496mg	796mg	857mg	488mg	549mg	361mg	422mg		
リン	174mg	239mg	104mg	169mg	145mg	210mg	115mg	180mg	160mg	225mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(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	★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	鯖の竜田揚	鯖の竜田揚	鯖の竜田揚	鯖の竜田揚	鯖の竜田揚	鯖の竜田揚		
	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	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー		
	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	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め		
	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	328kcal	571kcal	337kcal	580kcal	396kcal	639kcal	363kcal	606kcal	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	9.5g	13.6g	10.1g	14.2g	13.0g	17.1g	12.5g	16.6g	
	脂質	16.8g	17.4g	19.3g	19.9g	27.4g	28.0g	27.5g	28.1g	28.8g	29.4g	
	炭水化物	33.9g	86.7g	31.3g	84.1g	26.1g	78.9g	14.9g	67.7g	18.4g	71.2g	
ナトリウム	618mg	619mg	737mg	738mg	777mg	778mg	700mg	701mg	617mg	618mg		
カリウム	546mg	607mg	621mg	682mg	415mg	476mg	434mg	495mg	490mg	551mg		
リン	144mg	209mg	149mg	214mg	150mg	215mg	180mg	245mg	144mg	209mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g		
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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	960kcal	1689kcal	981kcal	1710kcal	981kcal	1710kcal	959kcal	1688kcal	989kcal	1718kcal	
	たんぱく質	26.8g	39.1g	27.5g	39.8g	31.3g	43.6g	29.6g	41.9g	28.6g	40.9g	
	脂質	52.3g	54.1g	55.9g	57.7g	60.4g	62.2g	60.7g	62.5g	62.1g	63.9g	
	炭水化物	95.0g	253.4g	91.7g	250.1g	76.4g	234.8g	71.3g	229.7g	76.6g	235.0g	
	ナトリウム	1842mg	1845mg	2011mg	2014mg	2162mg	2165mg	2098mg	2101mg	2176mg	2179mg	
	カリウム	1698mg	1881mg	1450mg	1633mg	1594mg	1777mg	1375mg	1558mg	1391mg	1574mg	
	リン	430mg	625mg	379mg	574mg	402mg	597mg	442mg	637mg	425mg	620mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	
	合計	エネルギー	1024kcal	1753kcal	1029kcal	1758kcal	1044kcal	1773kcal	1023kcal	1752kcal	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	27.9g	40.2g	31.6g	43.9g	30.0g	42.3g	29.0g	41.3g	
脂質		52.4g	54.2g	56.0g	57.8g	60.5g	62.3g	60.8g	62.6g	62.2g	64.0g	
炭水化物		110.5g	268.9g	103.2g	261.6g	91.6g	250.0g	86.8g	245.2g	88.1g	246.5g	
ナトリウム		1845mg	1848mg	2014mg	2017mg	2163mg	2166mg	2101mg	2104mg	2179mg	2172mg	
カリウム		1758mg	1941mg	1506mg	1689mg	1651mg	1834mg	1435mg	1618mg	1447mg	1630mg	
リン		437mg	632mg	385mg	580mg	405mg	600mg	449mg	644mg	431mg	626mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1024kcal	1753kcal	1029kcal	1758kcal	1044kcal	1773kcal	1023kcal	1752kcal	1037kcal	1766kcal
		たんぱく質	27.2g	39.5g	27.9g	40.2g	31.6g	43.9g	30.0g	42.3g	29.0g	41.3g
	脂質	52.4g	54.2g	56.0g	57.8g	60.5g	62.3g	60.8g	62.6g	62.2g	64.0g	
	炭水化物	110.5g	268.9g	103.2g	261.6g	91.6g	250.0g	86.8g	245.2g	88.1g	246.5g	
	ナトリウム	1845mg	1848mg	2014mg	2017mg	2163mg	2166mg	2101mg	2104mg	2179mg	2172mg	
	カリウム	1758mg	1941mg	1506mg	1689mg	1651mg	1834mg	1435mg	1618mg	1447mg	1630mg	
	リン	437mg	632mg	385mg	580mg	405mg	600mg	449mg	644mg	431mg	626mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	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。