

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵乳麦	揚げ真文の柚子おろしあん	卵乳麦			
	麩とえのきのさっと煮	麦	スパトマト炒め	卵乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ナスと麩の炒め煮	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦			
	南瓜サラダ	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	かにかまサラダ	卵乳麦	コーンサラダ	卵乳麦			
		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	319kcal	562kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g	
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	25.1g	77.9g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	516mg	517mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	407mg	468mg		
リン	143mg	208mg	リン	95mg	160mg	リン	93mg	158mg	リン	101mg	166mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	カレーのカレー焼		メンチカツ	乳麦	塩ダレポーク		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	チキンのオイスターマヨ	卵乳麦			
	平さやいんげん		インゲンソテー	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人参クラッセ	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦			
	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦			
	さっぱりポテトサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	乳麦			和風マヨネーズ和え	卵乳麦	春雨のサラダ	卵			
		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	291kcal	534kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	11.4g	たんぱく質	11.4g	14.7g	
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g	
	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	33.4g	86.2g	
ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	724mg	725mg		
カリウム	597mg	658mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	523mg	584mg		
リン	159mg	224mg	リン	125mg	190mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg		
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦			
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦			
	マカロニの和風ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦			
	若芽のごま酢和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵乳麦	大根の甘酢漬け	麦			
		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	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.9g	23.5g	
	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	18.3g	71.1g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	657mg	658mg		
カリウム	463mg	524mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	506mg	567mg		
リン	145mg	210mg	リン	162mg	227mg	リン	222mg	287mg	リン	155mg	220mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	
	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.2g	62.0g	
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	
	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1193mg	1376mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1436mg	1619mg	
	リン	447mg	642mg	リン	382mg	577mg	リン	444mg	639mg	リン	367mg	562mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質		30.7g	43.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
脂質		57.2g	59.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.3g	62.1g	
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	
ナトリウム		1942mg	1945mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
カリウム		1617mg	1800mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1496mg	1679mg	
リン		454mg	649mg	リン	388mg	583mg	リン	447mg	642mg	リン	374mg	569mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.3g	62.1g	
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	
	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1496mg	1679mg	
	リン	454mg	649mg	リン	388mg	583mg	リン	447mg	642mg	リン	374mg	569mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	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。