

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	肉団子の甘酢煮		若芽とじゃこの炒り卵		牛肉と厚揚げの甘酢煮		鶏肉の中華甘酢炒め		牛ごぼうの生姜煮							
	きのこのごんぴら		マカロニトマト炒め		さつま芋のコンソメ煮		ふぎと油揚げの炒め煮		ゴロゴロ野菜の塩炒め							
	えんどう豆の味噌マヨ和え		さつま芋とツナの青じそサラダ		和風マヨネーズ和え		かにかまサラダ		キャベツのピーナッツ和え							
	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	293kcal	536kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g	
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	14.1g	14.7g	
	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	24.6g	77.4g	
ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	496mg	497mg		
カリウム	387mg	448mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	473mg	534mg		
リン	150mg	215mg	リン	98mg	163mg	リン	125mg	190mg	リン	109mg	174mg	リン	117mg	182mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	スペイン風オムレツ		フリの蒲焼		中華煮豚		鯖の磯辺焼き		豚ばら肉炒め							
	オクラのペペロンチーノ		人参シャトー		フロッコリー		アスパラ		さつま芋のオレンジ煮							
	豚肉と白菜のトマト煮込み		野菜炒め		マーボ春雨		白菜と人参の炒め煮		若芽のごま酢和え							
	春雨のサラダ		インゲンのごま和え		レモンかぼちゃ		ミックスマカロニサラダ									
	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	338kcal	581kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	21.0g	21.6g	
炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	35.8g	88.6g		
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	647mg	648mg		
カリウム	345mg	406mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	664mg	725mg		
リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	113mg	178mg	リン	178mg	243mg	リン	154mg	219mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(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						
	さつま芋と鶏肉の炒め物		ハムカツ		白身魚の竜田揚		カルビ丼(具)		クリーム煮込みハンバーグ							
	ナスと蕪の炒め煮		ピーマンソテー		ラタトゥイユソース		南瓜のゴマ煮		スナックえんどう							
	五目野菜の甘酢和え		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		里芋の揚げ煮		もずくの酢の物		大根とひじきの煮物							
			フロッコリーのカーニマヨネーズ		なすの中華風南蛮漬				コーンサラダ							
	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	363kcal	606kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g	
脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.1g	23.7g		
炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	42.4g	95.2g	炭水化物	28.1g	80.9g		
ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	739mg	740mg		
カリウム	551mg	612mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	681mg	742mg	カリウム	510mg	571mg		
リン	136mg	201mg	リン	179mg	244mg	リン	222mg	287mg	リン	175mg	240mg	リン	138mg	203mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	さつま芋と鶏肉の炒め物		ハムカツ		白身魚の竜田揚		カルビ丼(具)		クリーム煮込みハンバーグ							
	ナスと蕪の炒め煮		ピーマンソテー		ラタトゥイユソース		南瓜のゴマ煮		スナックえんどう							
	五目野菜の甘酢和え		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		里芋の揚げ煮		もずくの酢の物		大根とひじきの煮物							
			フロッコリーのカーニマヨネーズ		なすの中華風南蛮漬				コーンサラダ							
	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	994kcal	1723kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.4g	38.7g	
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	58.2g	60.0g	
炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	88.5g	246.9g		
ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1882mg	1885mg		
カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1647mg	1830mg		
リン	418mg	613mg	リン	424mg	619mg	リン	460mg	655mg	リン	462mg	657mg	リン	409mg	604mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g		
合計	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.4g	38.7g	
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	58.2g	60.0g	
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	
	カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1647mg	1830mg	
	リン	418mg	613mg	リン	424mg	619mg	リン	460mg	655mg	リン	462mg	657mg	リン	409mg	604mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g
脂質		56.6g	58.4g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.3g	60.1g	
炭水化物		106.3g	264.7g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	100.0g	258.4g	
ナトリウム		2120mg	2123mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	
カリウム		1343mg	1526mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1723mg	1906mg	カリウム	1703mg	1886mg	
リン		425mg	620mg	リン	427mg	622mg	リン	466mg	661mg	リン	465mg	660mg	リン	415mg	610mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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、商品は使用日に限定して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

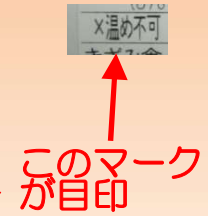


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。