

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵	白身魚のしんじょう	卵	麩の王子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	麦		
	大根と人参のきんぴら	麦	きんぴら	麦	ジャガ芋のカレー煮	卵乳麦	牛肉のきんぴら	麦	野菜炒め	卵乳麦		
	野菜サラダ	卵麦か	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	たたきごぼう	麦	レインボー春雨	卵乳麦		
	マヨネーズ(小袋)	卵										
		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	268kcal	511kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	21.9g	74.7g
ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	520mg	581mg	カリウム	232mg	293mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	261mg	322mg	
リン	146mg	211mg	リン	59mg	124mg	リン	91mg	156mg	リン	108mg	173mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	牛焼肉炒め	麦	鯖の竜田揚げ	麦	鶏の幽庵焼き	麦	アジの野菜あんかけ	麦	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳麦		
	カリフラワーとブロッコリーのカレー炒め	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参シヤト	麦	ナスの炒り煮	麦	かぼちゃと豚肉の揚げ煮	麦		
	小倉金時	麦	さつま芋の炒り煮	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	法蓮草とさつま芋の和風味	卵	コールスローサラダ	卵乳麦		
		卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	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	374kcal	617kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	390kcal	633kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	26.4g	79.2g
ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	577mg	577mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	592mg	653mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	451mg	512mg	
リン	155mg	220mg	リン	173mg	238mg	リン	139mg	204mg	リン	162mg	227mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	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	
間食	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(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		
	ポテトコロッケ	乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	カジギのアラ煮	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	カレイの照焼	麦		
	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	れんこんの土佐煮	麦	白菜と厚揚げのどろみ煮	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	人参グラッセ	卵乳麦		
	豚バラのすき焼き煮	麦	明太春雨サラダ	卵	パスタのサラダ	卵乳麦	南瓜サラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	卵乳麦		
	野菜のピーナッツ和え	麦落							えんどう豆の味噌マヨ和え	卵		
		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	330kcal	573kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	20.1g	20.7g
炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	33.6g	86.4g	
ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	748mg	749mg	
カリウム	559mg	620mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	515mg	576mg	
リン	110mg	175mg	リン	188mg	253mg	リン	175mg	240mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	81.9g	240.3g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1988mg	1991mg
	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1342mg	1525mg	カリウム	1227mg	1410mg
	リン	411mg	606mg	リン	420mg	615mg	リン	405mg	600mg	リン	388mg	583mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	★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		1035kcal	1764kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		56.3g	58.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	60.9g	62.7g
炭水化物		103.8g	262.2g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	97.4g	255.8g
ナトリウム		1967mg	1970mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
カリウム		1728mg	1911mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1287mg	1470mg
リン		414mg	609mg	リン	427mg	622mg	リン	411mg	606mg	リン	395mg	590mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	103.8g	262.2g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	97.4g	255.8g
	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
	カリウム	1728mg	1911mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1287mg	1470mg
	リン	414mg	609mg	リン	427mg	622mg	リン	411mg	606mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。