

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| 4月5日(月) | | | 4月6日(火) | | | 4月7日(水) | | | 4月8日(木) | | | 4月9日(金) | | | |
|---------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 朝食 | ★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜の下マト煮 若芽と春雨のサラダ | 卵乳 乳麦 麦 | ★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のおろし煮 マリネサラダ | 卵麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋きんぴら 竹輪と菜の花の煮物 | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 中華うま煮炒め さつま芋サラダ | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g チーズオムレツ マカロニトマト炒め れんこんサラダ | 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | 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 | |
| | エネルギー 249kcal たんぱく質 4.5g 脂質 14.7g 炭水化物 26.3g ナトリウム 438mg カリウム 360mg リン 77mg 食塩相当量 1.1g | 492kcal たんぱく質 8.6g 脂質 16.3g 炭水化物 20.8g ナトリウム 764mg カリウム 427mg リン 85mg 食塩相当量 1.9g | 248kcal たんぱく質 5.7g 脂質 15.8g 炭水化物 20.8g ナトリウム 765mg カリウム 488mg リン 150mg 食塩相当量 1.9g | 491kcal たんぱく質 9.8g 脂質 16.4g 炭水化物 23.8g ナトリウム 610mg カリウム 559mg リン 133mg 食塩相当量 1.6g | 478kcal たんぱく質 8.7g 脂質 12.0g 炭水化物 23.8g ナトリウム 610mg カリウム 559mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g | 310kcal たんぱく質 6.9g 脂質 17.5g 炭水化物 29.1g ナトリウム 694mg カリウム 531mg リン 119mg 食塩相当量 1.8g | 553kcal たんぱく質 11.0g 脂質 18.1g 炭水化物 81.9g ナトリウム 695mg カリウム 592mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g | 240kcal たんぱく質 7.0g 脂質 13.5g 炭水化物 22.3g ナトリウム 616mg カリウム 260mg リン 141mg 食塩相当量 1.6g | 483kcal たんぱく質 11.1g 脂質 14.1g 炭水化物 75.1g ナトリウム 617mg カリウム 321mg リン 206mg 食塩相当量 1.6g | | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら 明太ポテトサラダ | 麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g マーボなす 南瓜煮 麩とえのきのさつと煮 | 麦落 麦 麦 | ★ごはん150g 白身フライ スナックえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 天根なます | 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 和風唐揚げ ボイル野菜 カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ | 麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ジャーマンポテト もずくとなめこの三杯酢 | 麦落 卵乳麦 卵麦 | 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 | |
| | エネルギー 341kcal たんぱく質 9.9g 脂質 20.1g 炭水化物 28.9g ナトリウム 567mg カリウム 463mg リン 136mg 食塩相当量 1.4g | 584kcal たんぱく質 14.0g 脂質 20.7g 炭水化物 81.7g ナトリウム 544mg カリウム 625mg リン 201mg 食塩相当量 1.4g | 383kcal たんぱく質 9.4g 脂質 19.5g 炭水化物 42.1g ナトリウム 544mg カリウム 625mg リン 154mg 食塩相当量 1.4g | 626kcal たんぱく質 13.5g 脂質 20.1g 炭水化物 94.9g ナトリウム 545mg カリウム 686mg リン 219mg 食塩相当量 1.4g | 631kcal たんぱく質 12.8g 脂質 26.3g 炭水化物 24.3g ナトリウム 798mg カリウム 474mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g | 336kcal たんぱく質 11.5g 脂質 17.0g 炭水化物 34.7g ナトリウム 766mg カリウム 536mg リン 162mg 食塩相当量 1.9g | 579kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.6g 炭水化物 87.5g ナトリウム 767mg カリウム 597mg リン 227mg 食塩相当量 2.0g | 336kcal たんぱく質 9.4g 脂質 17.6g 炭水化物 34.6g ナトリウム 918mg カリウム 534mg リン 140mg 食塩相当量 2.3g | 579kcal たんぱく質 13.5g 脂質 18.2g 炭水化物 87.4g ナトリウム 919mg カリウム 595mg リン 205mg 食塩相当量 2.3g | | | | | | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎パイナップル(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎パイナップル(缶) 1/5g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ | 麦 乳麦 卵麦 | ★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め 若芽のごま酢和え | 麦 麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え | 麦落 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 鶏肉カレークリーム煮 春雨フルーツサラダ | 乳麦 卵 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 420kcal たんぱく質 12.7g 脂質 26.0g 炭水化物 32.4g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 143mg 食塩相当量 1.5g | 663kcal たんぱく質 16.8g 脂質 26.8g 炭水化物 85.2g ナトリウム 586mg カリウム 534mg リン 208mg 食塩相当量 1.5g | 357kcal たんぱく質 13.0g 脂質 21.9g 炭水化物 27.0g ナトリウム 709mg カリウム 461mg リン 127mg 食塩相当量 1.8g | 600kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.5g 炭水化物 79.8g ナトリウム 710mg カリウム 522mg リン 192mg 食塩相当量 1.8g | 591kcal たんぱく質 11.3g 脂質 23.9g 炭水化物 27.3g ナトリウム 646mg カリウム 429mg リン 184mg 食塩相当量 1.6g | 328kcal たんぱく質 9.0g 脂質 22.4g 炭水化物 21.5g ナトリウム 526mg カリウム 419mg リン 118mg 食塩相当量 1.3g | 571kcal たんぱく質 13.1g 脂質 23.0g 炭水化物 74.3g ナトリウム 527mg カリウム 480mg リン 183mg 食塩相当量 1.3g | 395kcal たんぱく質 13.7g 脂質 25.3g 炭水化物 26.9g ナトリウム 541mg カリウム 348mg リン 149mg 食塩相当量 1.4g | 638kcal たんぱく質 17.8g 脂質 25.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 542mg カリウム 409mg リン 214mg 食塩相当量 1.4g | | | | | | |
| 合計 | エネルギー 1010kcal たんぱく質 27.1g 脂質 60.8g 炭水化物 87.6g ナトリウム 1590mg カリウム 1296mg リン 356mg 食塩相当量 4.0g | 1739kcal たんぱく質 39.4g 脂質 62.6g 炭水化物 246.0g ナトリウム 1593mg カリウム 1479mg リン 551mg 食塩相当量 4.0g | 988kcal たんぱく質 28.1g 脂質 57.2g 炭水化物 89.9g ナトリウム 2017mg カリウム 1513mg リン 366mg 食塩相当量 5.1g | 1717kcal たんぱく質 40.4g 脂質 59.0g 炭水化物 248.3g ナトリウム 2020mg カリウム 1696mg リン 561mg 食塩相当量 5.1g | 971kcal たんぱく質 28.7g 脂質 61.6g 炭水化物 75.4g ナトリウム 2053mg カリウム 1401mg リン 448mg 食塩相当量 5.1g | 1700kcal たんぱく質 41.0g 脂質 63.4g 炭水化物 233.8g ナトリウム 2056mg カリウム 1584mg リン 643mg 食塩相当量 5.2g | 974kcal たんぱく質 27.4g 脂質 56.9g 炭水化物 85.3g ナトリウム 1986mg カリウム 1486mg リン 399mg 食塩相当量 5.0g | 1703kcal たんぱく質 39.7g 脂質 58.7g 炭水化物 243.7g ナトリウム 1989mg カリウム 1669mg リン 594mg 食塩相当量 5.1g | 971kcal たんぱく質 30.1g 脂質 56.4g 炭水化物 83.8g ナトリウム 2075mg カリウム 1142mg リン 430mg 食塩相当量 5.3g | 1700kcal たんぱく質 42.4g 脂質 58.2g 炭水化物 242.2g ナトリウム 2078mg カリウム 1325mg リン 625mg 食塩相当量 5.3g | | | | | |
| | 合計(間食込) | エネルギー 1058kcal たんぱく質 27.5g 脂質 60.9g 炭水化物 99.1g ナトリウム 1593mg カリウム 1352mg リン 362mg 食塩相当量 4.0g | 1787kcal たんぱく質 39.8g 脂質 62.7g 炭水化物 257.5g ナトリウム 1596mg カリウム 1535mg リン 557mg 食塩相当量 4.0g | 1051kcal たんぱく質 28.4g 脂質 57.3g 炭水化物 105.1g ナトリウム 2018mg カリウム 1570mg リン 369mg 食塩相当量 5.1g | 1780kcal たんぱく質 40.7g 脂質 59.1g 炭水化物 263.5g ナトリウム 2021mg カリウム 1753mg リン 564mg 食塩相当量 5.1g | 1035kcal たんぱく質 29.1g 脂質 61.7g 炭水化物 90.9g ナトリウム 2056mg カリウム 1461mg リン 455mg 食塩相当量 5.1g | 1764kcal たんぱく質 41.4g 脂質 63.5g 炭水化物 249.3g ナトリウム 2059mg カリウム 1644mg リン 650mg 食塩相当量 5.2g | 1022kcal たんぱく質 27.8g 脂質 57.0g 炭水化物 96.8g ナトリウム 1989mg カリウム 1542mg リン 405mg 食塩相当量 5.0g | 1751kcal たんぱく質 40.1g 脂質 58.8g 炭水化物 255.2g ナトリウム 1992mg カリウム 1725mg リン 600mg 食塩相当量 5.1g | 1034kcal たんぱく質 30.4g 脂質 56.5g 炭水化物 99.0g ナトリウム 2076mg カリウム 1199mg リン 433mg 食塩相当量 5.3g | 1763kcal たんぱく質 42.7g 脂質 58.3g 炭水化物 257.4g ナトリウム 2079mg カリウム 1382mg リン 628mg 食塩相当量 5.3g | | | | |

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。

※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。