

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月19日(月)				4月20日(火)				4月21日(水)				4月22日(木)				4月23日(金)			
朝食	★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦		
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.3g	9.4g					
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.9g	17.5g					
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.4g	83.2g					
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	598mg	599mg					
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	452mg	513mg					
	リン	150mg	215mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg	リン	124mg	189mg	リン	109mg	174mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
	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	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	262kcal	505kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	299kcal	542kcal					
昼食	★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦		
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g					
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.4g	18.0g					
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	26.6g	79.4g					
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	697mg	698mg					
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	498mg	559mg					
	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	114mg	179mg	リン	110mg	175mg	リン	154mg	219mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
	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	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	316kcal	559kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	317kcal	560kcal					
間食	◎黄桃	(缶) /5g	◎みかん			(缶) /5g	◎パイナップル	(缶) /5g	◎黄桃			(缶) /5g	◎パイナップル	(缶) /5g	◎黄桃			(缶) /5g		
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g					
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	16.5g	16.8g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	20.8g	21.4g					
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g					
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	767mg	768mg					
	カリウム	551mg	612mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	744mg	805mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	665mg	726mg					
	リン	161mg	226mg	リン	127mg	192mg	リン	261mg	326mg	リン	123mg	188mg	リン	196mg	261mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g					
	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	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal					
夕食	★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦		
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g					
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	55.1g	56.9g					
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	90.7g	249.1g					
	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2062mg	2065mg					
	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1615mg	1798mg					
	リン	427mg	622mg	リン	366mg	561mg	リン	478mg	673mg	リン	357mg	552mg	リン	459mg	654mg					
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g					
	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	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	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal					
合計(間食込)	★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦			★ごはん	150g	卵乳麦		
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g					
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	55.2g	57.0g					
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	105.9g	264.3g					
	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2063mg	2066mg					
	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1661mg	1844mg	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1672mg	1855mg					
	リン	434mg	629mg	リン	372mg	567mg	リン	481mg	676mg	リン	364mg	559mg	リン	462mg	657mg					
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g					

お食事の作り方

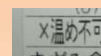


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



このマークが自印



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、よりきれいに盛り付けの事が出来ます。

※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ご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★印のものはご家庭にて御用意ください。