

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 4月26日(月) | | | 4月27日(火) | | | 4月28日(水) | | | 4月29日(木) | | | 4月30日(金) | | |
|---------|--------------|----------|----------|-----------------|----------|----------|--------------------|----------|----------|--------------|----------|----------|-----------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | |
| | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | | 乳麦 | 厚焼き玉子 | | 卵麦 | 菜の花と牛肉の煮物 | | 麦 | 豆腐ステーキ | | 卵麦 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | | 卵麦 |
| | パスタのクリーム煮 | | 乳麦 | 白菜と厚揚げのとろみ煮 | | 卵麦 | 里芋のかに風あんかけ | | 卵麦 | 竹輪と菜の花の煮物 | | 卵麦 | ぶぎと人参の甘露煮 | | 卵麦 |
| | もずくとなめこの三杯酢 | | 卵麦 | 和風マヨネーズ和え | | 卵麦 | 大根なます | | 麦 | マカロニサラダ | | 卵麦 | かにかまサラダ | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 268kcal | 511kcal | エネルギー | 230kcal | 473kcal | エネルギー | 254kcal | 497kcal | エネルギー | 292kcal | 535kcal | エネルギー | 260kcal | 503kcal |
| | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 7.7g | 11.8g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g |
| | 脂質 | 13.6g | 14.2g | 脂質 | 13.6g | 14.2g | 脂質 | 13.1g | 13.1g | 脂質 | 20.3g | 20.9g | 脂質 | 17.0g | 17.6g |
| | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g | 炭水化物 | 21.0g | 73.8g | 炭水化物 | 23.3g | 76.1g | 炭水化物 | 19.4g | 72.2g | 炭水化物 | 19.3g | 72.1g |
| | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 497mg | 498mg | ナトリウム | 581mg | 582mg | ナトリウム | 524mg | 525mg | ナトリウム | 694mg | 695mg |
| カリウム | 344mg | 405mg | カリウム | 366mg | 427mg | カリウム | 538mg | 599mg | カリウム | 254mg | 315mg | カリウム | 528mg | 589mg | |
| リン | 104mg | 169mg | リン | 120mg | 185mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 97mg | 162mg | リン | 95mg | 160mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 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 | |
| | サワラのエスカベッシュ | | 乳麦 | 煮込みタンドリーチキン | | 乳 | ブリの蒲焼 | | 麦 | チキンピカタ | | 卵麦 | アジの野菜あんかけ | | 麦 |
| | アスパラ | | 麦 | ギョウザ | | 卵麦 | 人参のきんぴら | | 卵 | トマトソース | | 卵麦 | 南瓜のゴマ煮 | | 卵麦 |
| | 南瓜煮 | | 麦 | ゴロゴロ野菜の塩炒め | | 卵麦 | カリフラワーとウィンナーのカレー炒め | | 卵 | チンゲン菜ソテー | | 卵麦 | レインボーサラダ | | 卵麦 |
| | 中華サラダ | | 卵麦 | パスタのサラダ | | 卵麦 | さっぱりポテトサラダ | | 卵 | 野菜のバジルチーズ焼き | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 327kcal | 570kcal | エネルギー | 387kcal | 630kcal | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 334kcal | 577kcal | エネルギー | 397kcal | 640kcal |
| | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g |
| | 脂質 | 13.1g | 13.7g | 脂質 | 25.5g | 26.1g | 脂質 | 23.2g | 23.8g | 脂質 | 21.4g | 22.0g | 脂質 | 22.0g | 22.6g |
| | 炭水化物 | 38.4g | 91.2g | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g | 炭水化物 | 26.4g | 79.2g | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 36.3g | 89.1g |
| ナトリウム | 816mg | 817mg | ナトリウム | 451mg | 452mg | ナトリウム | 611mg | 612mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 609mg | 610mg | |
| カリウム | 656mg | 717mg | カリウム | 363mg | 424mg | カリウム | 568mg | 629mg | カリウム | 716mg | 777mg | カリウム | 580mg | 641mg | |
| リン | 168mg | 233mg | リン | 123mg | 188mg | リン | 124mg | 189mg | リン | 154mg | 219mg | リン | 176mg | 241mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | |
| 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 | | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | |
| | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | |
| | ささみ大葉フライ | | 麦 | カルビ丼の具 | | 麦 | キャベツメンチ | | 卵麦 | 鯖の生姜煮 | | 麦 | チキンクリームシチュー | | 卵麦 |
| | インゲンと人参のグラッセ | | 麦 | さつま芋の甘露煮 | | 麦 | オクラのベベロンチーノ | | 卵 | フロッコリー | | 麦 | インゲンとえのきの炒め物 | | 卵麦 |
| | ローソンのオランダ煮 | | 卵麦 | キャベツサラダ | | 麦 | 五色煮 | | 卵 | 春雨の甘酢炒め | | 麦 | 五目野菜の甘酢和え | | 卵麦 |
| | コーンサラダ | | 卵麦 | ドレッシング(小袋) | | 麦 | レインボー春雨 | | 卵 | さつま芋サラダ | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 393kcal | 636kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 350kcal | 593kcal | エネルギー | 374kcal | 617kcal | エネルギー | 316kcal | 559kcal |
| | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 9.9g | 14.0g |
| | 脂質 | 26.0g | 26.6g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 20.7g | 21.3g | 脂質 | 18.6g | 19.2g |
| 炭水化物 | 28.6g | 81.4g | 炭水化物 | 43.2g | 96.0g | 炭水化物 | 29.9g | 82.7g | 炭水化物 | 35.0g | 87.8g | 炭水化物 | 28.2g | 81.0g | |
| ナトリウム | 516mg | 517mg | ナトリウム | 817mg | 818mg | ナトリウム | 609mg | 610mg | ナトリウム | 588mg | 589mg | ナトリウム | 778mg | 779mg | |
| カリウム | 404mg | 465mg | カリウム | 695mg | 756mg | カリウム | 339mg | 400mg | カリウム | 454mg | 515mg | カリウム | 635mg | 696mg | |
| リン | 121mg | 186mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 104mg | 169mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 168mg | 233mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | |
| | エビとアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 |
| | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 |
| | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 988kcal | 1717kcal | エネルギー | 982kcal | 1711kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 1000kcal | 1729kcal | エネルギー | 973kcal | 1702kcal |
| | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 29.5g | 41.8g |
| | 脂質 | 52.7g | 54.5g | 脂質 | 55.6g | 57.4g | 脂質 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 62.4g | 64.2g | 脂質 | 57.6g | 59.4g |
| | 炭水化物 | 95.8g | 254.2g | 炭水化物 | 89.1g | 247.5g | 炭水化物 | 79.6g | 238.0g | 炭水化物 | 78.6g | 237.0g | 炭水化物 | 83.8g | 242.2g |
| | ナトリウム | 2098mg | 2101mg | ナトリウム | 1765mg | 1768mg | ナトリウム | 1801mg | 1804mg | ナトリウム | 1848mg | 1851mg | ナトリウム | 2081mg | 2084mg |
| カリウム | 1404mg | 1587mg | カリウム | 1424mg | 1607mg | カリウム | 1445mg | 1628mg | カリウム | 1424mg | 1607mg | カリウム | 1743mg | 1926mg | |
| リン | 393mg | 588mg | リン | 410mg | 605mg | リン | 395mg | 590mg | リン | 404mg | 599mg | リン | 439mg | 634mg | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | |
| 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 | |
| | エビとアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 | 鶏肉とアスパラの炒め物 | | 卵麦 |
| | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 |
| | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 卵麦 | アスパラ | | 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 | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 1036kcal | 1765kcal | エネルギー | 1045kcal | 1774kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1048kcal | 1777kcal | エネルギー | 1037kcal | 1766kcal |
| | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g |
| | 脂質 | 52.8g | 54.6g | 脂質 | 55.7g | 57.5g | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 62.5g | 64.3g | 脂質 | 57.7g | 59.5g |
| | 炭水化物 | 107.3g | 265.7g | 炭水化物 | 104.3g | 262.7g | 炭水化物 | 95.1g | 253.5g | 炭水化物 | 90.1g | 248.5g | 炭水化物 | 99.3g | 257.7g |
| | ナトリウム | 2101mg | 2104mg | ナトリウム | 1766mg | 1769mg | ナトリウム | 1804mg | 1807mg | ナトリウム | 1851mg | 1854mg | ナトリウム | 2084mg | 2087mg |
| カリウム | 1460mg | 1643mg | カリウム | 1481mg | 1664mg | カリウム | 1505mg | 1688mg | カリウム | 1480mg | 1663mg | カリウム | 1803mg | 1986mg | |
| リン | 399mg | 594mg | リン | 413mg | 608mg | リン | 402mg | 597mg | リン | 410mg | 605mg | リン | 446mg | 641mg | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | |

※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

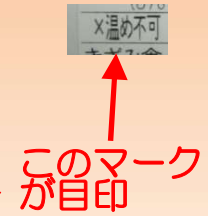


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。