

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と厚揚げの煮物		白玉焼き		肉団子と白菜のどろみ煮		鶏肉カレークリーム煮		白身魚のしんじょう						
	野菜たっぷりマーボ炒め		野菜のソース煮込み		麩とえのきのさっと煮		切干とインゲンの煮物		大根と人参のきんぴら						
	キャベツのピーナッツ和え		えんどう豆の味噌マヨ和え		マゼドニアンサラダ		かぼちゃのオリーブサラダ		オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え						
	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	220kcal	463kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	196kcal	439kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	9.6g	10.2g
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	20.5g	73.3g
	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	659mg	660mg
カリウム	561mg	622mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	286mg	347mg	カリウム	449mg	510mg	
リン	128mg	193mg	リン	138mg	203mg	リン	125mg	190mg	リン	73mg	138mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	和風煮込みハンバーグ		和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼		マーボなす		牛肉とキャベツの炒め物						
	アスパラ		インゲンソテー		人参グラッセ		小倉金時		南瓜煮						
	ナスの炒り煮		スパゲティイタリアン		里芋の揚げ煮		レンコンとフキの煮物		青菜のおかかマヨネーズ和え						
	明太ポテトサラダ		カラフルサラダ		もすくの酢の物										
	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	373kcal	616kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	414kcal	657kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	43.7g	96.5g	炭水化物	30.9g	83.7g
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	422mg	423mg	ナトリウム	731mg	732mg	
カリウム	579mg	640mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	626mg	687mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	667mg	728mg	
リン	137mg	202mg	リン	187mg	252mg	リン	183mg	248mg	リン	134mg	199mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎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					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のカレー照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		豚ばら肉炒め		赤魚の天ぷら		揚げ豆腐の和風あん						
	インゲン菜ソテー		キヌサヤ		野菜の味噌煮込み		おろし天つゆ		スナップえんどう						
	野菜炒め		スイートパンプ		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		ボイル野菜		ジャガ芋ときのこの煮物						
	かぼちゃとハムのサラダ		和風マヨネーズ和え				豚肉ときのこのペペロンチーノ		スパゲティサラダ						
	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	369kcal	612kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	373kcal	616kcal			
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g			
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.8g	23.8g			
炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	30.7g	83.5g				
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	609mg	610mg				
カリウム	423mg	484mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	492mg	553mg				
リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg	リン	160mg	225mg	リン	182mg	247mg				
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g				
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のカレー照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		豚ばら肉炒め		赤魚の天ぷら		揚げ豆腐の和風あん						
	インゲン菜ソテー		キヌサヤ		野菜の味噌煮込み		おろし天つゆ		スナップえんどう						
	野菜炒め		スイートパンプ		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		ボイル野菜		ジャガ芋ときのこの煮物						
	かぼちゃとハムのサラダ		和風マヨネーズ和え				豚肉ときのこのペペロンチーノ		スパゲティサラダ						
	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	369kcal	612kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	373kcal	616kcal			
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g			
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.8g	23.8g			
	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	30.7g	83.5g			
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	609mg	610mg				
カリウム	423mg	484mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	492mg	553mg				
リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg	リン	160mg	225mg	リン	182mg	247mg				
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g				
合計	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	962kcal	1691kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	55.8g	57.6g
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	90.7g	249.1g
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1569mg	1572mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1979mg	1982mg
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1650mg	1833mg
	リン	397mg	592mg	リン	454mg	649mg	リン	468mg	663mg	リン	389mg	584mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1031kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	55.9g	57.7g
炭水化物		90.2g	248.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	102.2g	260.6g
ナトリウム		1984mg	1987mg	ナトリウム	1572mg	1575mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1729mg	1732mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
カリウム		1623mg	1806mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1706mg	1889mg
リン		404mg	599mg	リン	460mg	655mg	リン	471mg	666mg	リン	396mg	591mg	リン	431mg	626mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

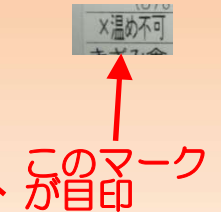


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。