

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14日(金)				
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	豚バラのすき焼き煮	油揚げの玉子とじ	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵麦	豆腐ステーキ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	天根とひじきの煮物	さつま芋の炒り煮	里芋のかん風あんかけ	卵	スイーツおさつ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	パスタのサラダ	ハムの和風サラダ	春雨フルーツサラダ		若芽の酢味噌和え		れんこんサラダ										
	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	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	298kcal	541kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	255kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	4.5g
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.9g
	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	19.5g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	570mg
カリウム	402mg	463mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	419mg	
リン	79mg	144mg	リン	137mg	202mg	リン	121mg	186mg	リン	124mg	189mg	リン	85mg	150mg	リン	85mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	カレイの照焼	麦	ピリ辛牛肉炒め	麦落	ポークジンジャー	麦	カジキのトマト炒め	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	キヌサヤ	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	キャベツソテー	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	揚げナスの煮物	麦	マカロニサラダ	麦	五色煮	麦	かぼちゃのクリームサラダ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	南瓜サラダ	卵麦		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	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	354kcal	597kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	367kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.2g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.5g
	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	37.2g
ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	643mg	
カリウム	613mg	674mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	647mg	708mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	535mg	
リン	173mg	238mg	リン	115mg	180mg	リン	135mg	200mg	リン	156mg	221mg	リン	170mg	235mg	リン	170mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	天津飯の具	卵麦	白身魚の和風あん	麦	酢豚	麦	ポテトコロッケ	麦	煮込みチキン	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	きんぴられんこん	麦	人参のレモン煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	キヌサヤ	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨とツナのサラダ	卵	えのきのきんぴら	麦	揚げナスのめかふ和え	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	中華うま煮炒め	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
			法蓮草のごまマヨネーズ	麦			マカロニとパプリカのサラダ	麦	和風マヨネーズ和え	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	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	355kcal	598kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	351kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.5g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.4g
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	26.2g	
ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	466mg	
カリウム	318mg	379mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	715mg	776mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	433mg	
リン	132mg	197mg	リン	215mg	280mg	リン	159mg	224mg	リン	91mg	156mg	リン	150mg	215mg	リン	150mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	
夕食	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	1007kcal	1736kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	973kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.2g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.8g
	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	82.9g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1679mg
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1387mg
	リン	384mg	579mg	リン	462mg	662mg	リン	415mg	610mg	リン	371mg	566mg	リン	405mg	600mg	リン	405mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.5g
脂質		59.4g	61.2g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.9g
炭水化物		101.5g	259.9g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	114.6g	273.0g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	98.1g
ナトリウム		1940mg	1943mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1680mg
カリウム		1389mg	1572mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1444mg
リン		390mg	585mg	リン	470mg	665mg	リン	422mg	617mg	リン	377mg	572mg	リン	408mg	603mg	リン	408mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.2g

※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。