

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉カレークリーム煮		肉団子の甘酢煮		若芽とじゃこの炒り卵		寄せ豆腐のうすあん							
	牛肉とひじきの炒め煮		れんこんと油揚げの煮物		きのこのきんぴら		れんこんと人参の甘露煮		さつま芋のコンソメ煮							
	明太ポテトサラダ		コールスローサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え		カラフルサラダ		和風マヨネーズ和え							
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g	
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	683mg	684mg	
カリウム	399mg	460mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	432mg	493mg		
リン	89mg	154mg	リン	125mg	190mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	105mg	170mg		
食塩相当量	1.1g	1.2g	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	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ハッシュドポーク		牛肉とピーマンの中華炒め		スペイン風オムレツ		ブリの蒲焼		中華煮豚							
	春雨と鶏肉の炒め煮		野菜の味噌煮込み		オクラのベロロンチー		人参シヤトー		フロッコリー							
	一口ナスのオランダ煮		ごぼうのごま酢和え		豚肉と白菜のトマト煮込み		ぜんまいとコンニャクの炒め煮		キャベツとウインナーのソテー							
	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	434kcal	677kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	24.9g	25.5g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	25.1g	25.7g	
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.1g	70.9g	
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	594mg	595mg	
カリウム	438mg	499mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	400mg	461mg		
リン	146mg	211mg	リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	118mg	183mg	リン	107mg	172mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	餃子・焼売セット		赤魚の竜田揚		さつま芋と鶏肉の炒め物		チャプチェ		白身魚の竜田揚							
	ごま風味炒め		きのこのあん		ナスと蕪の炒め煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		ラタトゥイユソース							
	ゴボウのピリ辛サラダ		スイートパンプ		野菜サラダ		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		里芋の揚げ煮							
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.5g	19.1g	
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	
ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	725mg	726mg		
カリウム	423mg	484mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	673mg	734mg		
リン	131mg	196mg	リン	160mg	225mg	リン	130mg	195mg	リン	137mg	202mg	リン	222mg	287mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	餃子・焼売セット		赤魚の竜田揚		さつま芋と鶏肉の炒め物		チャプチェ		白身魚の竜田揚							
	ごま風味炒め		きのこのあん		ナスと蕪の炒め煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		ラタトゥイユソース							
	ゴボウのピリ辛サラダ		スイートパンプ		野菜サラダ		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		里芋の揚げ煮							
	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.4g	61.2g	
	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	81.5g	239.9g	
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	
カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1255mg	1438mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1505mg	1688mg		
リン	366mg	561mg	リン	429mg	624mg	リン	412mg	607mg	リン	386mg	581mg	リン	434mg	629mg		
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
合計	エネルギー	1087kcal	1816kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	110.2g	268.6g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	93.0g	251.4g	
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1561mg	1744mg	
	リン	373mg	568mg	リン	432mg	627mg	リン	419mg	614mg	リン	389mg	584mg	リン	440mg	635mg	
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1087kcal	1816kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
		たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		61.6g	63.4g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	
炭水化物		102.5g	260.9g	炭水化物	110.2g	268.6g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	93.0g	251.4g	
ナトリウム		1961mg	1964mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
カリウム		1320mg	1503mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1561mg	1744mg	
リン		373mg	568mg	リン	432mg	627mg	リン	419mg	614mg	リン	389mg	584mg	リン	440mg	635mg	
食塩相当量		5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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

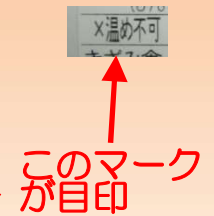


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。