

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	油揚げの玉子とし 竹輪と菜の花の煮物 かぼちゃのクリームサラダ		じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のピリ辛煮 れんごんの梅和え		ミートボールのクリーム煮 大根と人参のきんぴら キャベツといんげんのソテー		豆腐ステーキ きんぴら かぼちゃのオリーブサラダ		白玉焼き マーボ春雨 揚げナスのめかぶ和え							
	卵麦 麦 卵乳		卵乳麦 麦 卵麦		卵乳麦 麦 卵麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦							
	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	266kcal	509kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.1g	19.7g	
	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	18.7g	71.5g	
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	359mg	360mg	
	カリウム	443mg	504mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	232mg	293mg	カリウム	270mg	331mg	
リン	165mg	230mg	リン	129mg	194mg	リン	140mg	205mg	リン	59mg	124mg	リン	113mg	178mg		
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 大根と落の汁煮 スパゲティサラダ		海老と玉子の塩あんかけ ナスの油炒め たたきごぼう		牛焼肉炒め 小倉金時 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め		鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 大根のマヨネーズ和え		鶏肉の韓国風炒め 野菜炒め ポテトサラダ							
	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦							
	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	355kcal	598kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	29.3g	82.1g	
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	698mg	699mg	
	カリウム	388mg	449mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	552mg	653mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	571mg	632mg	
リン	115mg	180mg	リン	153mg	218mg	リン	155mg	220mg	リン	172mg	237mg	リン	151mg	216mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(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						
	ビーフカレーのルー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え		鶏肉ときのこのバター醤油 春雨ダンダン さっぱりポテトサラダ		野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 野菜のピーナッツ和え		豚肉と野菜の中華炒め れんごんの土佐煮 明太春雨サラダ		カンキのアラ煮 ツナあつさり煮 パスタのサラダ							
	卵麦 麦 卵麦		卵麦 麦 卵麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦							
	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	354kcal	597kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	17.3g	17.9g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	31.1g	83.9g	
	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	732mg	733mg	
カリウム	504mg	565mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	510mg	571mg		
リン	107mg	142mg	リン	142mg	207mg	リン	128mg	193mg	リン	188mg	253mg	リン	172mg	237mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ビーフカレーのルー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え		鶏肉ときのこのバター醤油 春雨ダンダン さっぱりポテトサラダ		野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 野菜のピーナッツ和え		豚肉と野菜の中華炒め れんごんの土佐煮 明太春雨サラダ		カンキのアラ煮 ツナあつさり煮 パスタのサラダ							
	卵麦 麦 卵麦		卵麦 麦 卵麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 卵乳麦							
	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	975kcal	1704kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.2g	61.0g	
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	79.1g	237.5g	
	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1712mg	1895mg	カリウム	1365mg	1548mg	カリウム	1351mg	1534mg	
リン	387mg	582mg	リン	424mg	619mg	リン	423mg	618mg	リン	419mg	614mg	リン	436mg	631mg		
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g		
合計	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.3g	61.1g	
	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	90.6g	249.0g	
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1792mg	1795mg	
	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1769mg	1952mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1407mg	1590mg	
	リン	394mg	589mg	リン	430mg	625mg	リン	426mg	621mg	リン	426mg	621mg	リン	442mg	637mg	
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		60.9g	62.7g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.3g	61.1g	
炭水化物		94.1g	252.5g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	90.6g	249.0g	
ナトリウム		1893mg	1896mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1792mg	1795mg	
カリウム		1395mg	1578mg	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1769mg	1952mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1407mg	1590mg	
リン		394mg	589mg	リン	430mg	625mg	リン	426mg	621mg	リン	426mg	621mg	リン	442mg	637mg	
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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。