

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	厚焼き玉子		豚ロースの味噌炒め		スクランブルエッグ		寄せ豆腐のうすあん		キャベツと豚肉のカキソース炒め							
	ひき肉と豆腐のうま煮		さつま芋の甘露煮		野菜のトマト煮		里芋の揚げ煮		ジャガ芋きんぴら							
	ごぼうのごま酢和え		四色なます		若芽と春雨のサラダ		マリネサラダ		竹輪と菜の花の煮物							
	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	244kcal	487kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	7.4g	8.0g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	12.0g	12.6g	
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	330mg	391mg	カリウム	677mg	738mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	559mg	620mg		
リン	134mg	199mg	リン	119mg	184mg	リン	77mg	142mg	リン	109mg	174mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	赤魚の竜田揚		牛肉の柳川風煮		揚げ豆腐の和風あん		ブリの塩焼		ロールキャベツのクリーム煮							
	キヌサヤ		ウィンナーときのこの炒め物		アスパラ		人参シャトー		インゲンとえのきの炒め物							
	きんぴられんこん		和風マヨネーズ和え		キャベツとウィンナーのソテー		白菜と厚揚げのどろみ煮		玉子スパサラダ							
	マカロニサラダ				かぼきんサラダ											
	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						
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	23.3g	23.9g	
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	27.3g	80.1g	
ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	646mg	647mg		
カリウム	389mg	450mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	368mg	429mg		
リン	164mg	229mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg	リン	122mg	187mg	リン	119mg	184mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ハンバーグ		えびカツ		鶏のカレー照煮込み		マーボなす		白身フライ							
	和風あんからめソース		ミックソテー		ブロッコリー		南瓜煮		スナップえんどう							
	春雨と鶏肉の炒め煮		豚肉ときのこのペペロンチーノ		パスタのクリーム煮		麩とえのきのさっと煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮							
	ポテトマサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		明太ポテトサラダ				大根なます							
	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	364kcal	607kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	30.9g	83.7g		
ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	599mg	600mg		
カリウム	304mg	365mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	516mg	577mg		
リン	98mg	183mg	リン	183mg	248mg	リン	136mg	201mg	リン	154mg	219mg	リン	191mg	256mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ハンバーグ		えびカツ		鶏のカレー照煮込み		マーボなす		白身フライ							
	和風あんからめソース		ミックソテー		ブロッコリー		南瓜煮		スナップえんどう							
	春雨と鶏肉の炒め煮		豚肉ときのこのペペロンチーノ		パスタのクリーム煮		麩とえのきのさっと煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮							
	ポテトマサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		明太ポテトサラダ				大根なます							
	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	364kcal	607kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	22.6g	23.2g	
	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	30.9g	83.7g	
ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	599mg	600mg		
カリウム	304mg	365mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	516mg	577mg		
リン	98mg	183mg	リン	183mg	248mg	リン	136mg	201mg	リン	154mg	219mg	リン	191mg	256mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.9g	59.7g	
	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	82.0g	240.4g	
	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1794mg	1797mg	ナトリウム	1569mg	1572mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	
	カリウム	1023mg	1206mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1589mg	1772mg	カリウム	1443mg	1626mg	
	リン	396mg	591mg	リン	446mg	641mg	リン	323mg	518mg	リン	385mg	580mg	リン	443mg	638mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		53.9g	55.7g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物		105.1g	263.5g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	109.4g	267.8g	炭水化物	97.5g	255.9g	
ナトリウム		1956mg	1959mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1572mg	1575mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	
カリウム		1080mg	1263mg	カリウム	1636mg	1819mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1646mg	1829mg	カリウム	1503mg	1686mg	
リン		399mg	594mg	リン	453mg	648mg	リン	329mg	524mg	リン	388mg	583mg	リン	450mg	645mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	

※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。