

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	菜の花と牛肉の煮物		白菜とがんもの煮物		豆腐のツナあんかけ		鶏肉カレークリーム煮		若芽とじゃこの炒り卵				
	さつま芋のレモン煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		白菜の煮びたし		ジャガ芋の中華炒め		野菜炒め				
	大根のマヨネーズ和え		和風サラダ		さっぱりポテトサラダ		キャベツサラダ		かぼちゃのオリーブサラダ				
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.8g	72.6g	
	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	495mg	496mg	
カリウム	586mg	647mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg		
リン	124mg	189mg	リン	122mg	187mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	メンチカツ		カジキのトマト炒め		さつま芋と鶏肉の炒め物		カレイの照焼		鶏のごまダレ煮				
	インゲンソテー		ひき肉と里芋の味噌煮		マーボ春雨		キヌサヤ		ピーマンソテー				
	春雨の甘酢炒め		スパゲティサラダ		ブロックローのカニカママヨネーズ		豚バラのすき焼き煮		さつま芋のオレンジ煮				
	れんこんサラダ						レインボーサラダ		ハムの和風サラダ				
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	24.5g	25.1g	
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	40.9g	93.7g	炭水化物	19.7g	72.5g	
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	515mg	516mg		
カリウム	366mg	427mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	470mg	531mg		
リン	108mg	173mg	リン	173mg	238mg	リン	155mg	220mg	リン	176mg	241mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
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			
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		ぶり辛牛肉炒め		鯖の塩焼		すり身団子		餃子・焼売セット				
	ぶきど人参の甘藷煮		大根と人参のきんぴら		チンゲン菜ソテー		人参シヤトー		竹輪のごま炒め				
	かぼちゃのクリームサラダ		コーンサラダ		南瓜のゴマ煮		ーロナスのオランダ煮		春雨とツナのサラダ				
	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	370kcal	613kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.3g	21.9g	
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	36.8g	89.6g	
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg		
カリウム	500mg	561mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	628mg	689mg	カリウム	360mg	421mg		
リン	121mg	186mg	リン	152mg	217mg	リン	191mg	256mg	リン	106mg	171mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		ぶり辛牛肉炒め		鯖の塩焼		すり身団子		餃子・焼売セット				
	ぶきど人参の甘藷煮		大根と人参のきんぴら		チンゲン菜ソテー		人参シヤトー		竹輪のごま炒め				
	かぼちゃのクリームサラダ		コーンサラダ		南瓜のゴマ煮		ーロナスのオランダ煮		春雨とツナのサラダ				
	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	370kcal	613kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.3g	21.9g	
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	36.8g	89.6g	
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	500mg	561mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	628mg	689mg	カリウム	360mg	421mg		
リン	121mg	186mg	リン	152mg	217mg	リン	191mg	256mg	リン	106mg	171mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.1g	61.9g	
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	76.0g	234.4g	
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1670mg	1853mg	カリウム	1282mg	1465mg	
	リン	353mg	548mg	リン	447mg	642mg	リン	440mg	635mg	リン	366mg	561mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal
		たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質		62.7g	64.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	60.2g	62.0g	
炭水化物		95.0g	253.4g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	91.5g	249.9g	
ナトリウム		1873mg	1876mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	
カリウム		1512mg	1695mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1727mg	1910mg	カリウム	1342mg	1525mg	
リン		360mg	555mg	リン	453mg	648mg	リン	443mg	638mg	リン	373mg	568mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

※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。