

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20日(金)		
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	大根と鶏肉のマーガリン風味	和風スパゲティ	乳麦	乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	たんぱく質	9.1g	たんぱく質	5.3g	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	4.6g	たんぱく質	7.8g	
	脂質	8.1g	脂質	16.9g	脂質	14.2g	脂質	17.3g	脂質	24.0g	
	炭水化物	31.4g	炭水化物	30.4g	炭水化物	31.3g	炭水化物	22.0g	炭水化物	24.2g	
	ナトリウム	559mg	ナトリウム	598mg	ナトリウム	599mg	ナトリウム	451mg	ナトリウム	605mg	
	カリウム	618mg	カリウム	452mg	カリウム	513mg	カリウム	515mg	カリウム	464mg	
	リン	140mg	リン	109mg	リン	174mg	リン	88mg	リン	119mg	
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.5g	
	朝食	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
エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g
脂質	8.1g	8.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	17.9g	24.6g
炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.0g	74.8g
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	451mg	452mg
カリウム	618mg	679mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	515mg	576mg
リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	149mg	214mg	リン	88mg	153mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	がんもの精進煮	ナスの挽肉炒め	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	
	脂質	29.2g	脂質	19.7g	脂質	22.0g	脂質	21.2g	脂質	13.9g	
	炭水化物	18.8g	炭水化物	29.0g	炭水化物	34.8g	炭水化物	28.5g	炭水化物	33.2g	
	ナトリウム	764mg	ナトリウム	686mg	ナトリウム	666mg	ナトリウム	766mg	ナトリウム	542mg	
	カリウム	538mg	カリウム	563mg	カリウム	650mg	カリウム	570mg	カリウム	631mg	
	リン	142mg	リン	154mg	リン	131mg	リン	171mg	リン	138mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g
	昼食	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
エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g
脂質	29.2g	29.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.8g	21.8g
炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	28.5g	81.3g
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	766mg	767mg
カリウム	538mg	599mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	650mg	650mg	カリウム	570mg	631mg
リン	142mg	207mg	リン	154mg	219mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	2.0g
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎みかん(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	
	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	12.2g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	12.1g	
	脂質	24.7g	脂質	16.5g	脂質	23.8g	脂質	20.5g	脂質	21.1g	
	炭水化物	25.1g	炭水化物	29.3g	炭水化物	16.8g	炭水化物	31.3g	炭水化物	25.2g	
	ナトリウム	821mg	ナトリウム	819mg	ナトリウム	551mg	ナトリウム	694mg	ナトリウム	695mg	
	カリウム	470mg	カリウム	446mg	カリウム	481mg	カリウム	415mg	カリウム	476mg	
	リン	123mg	リン	161mg	リン	122mg	リン	117mg	リン	182mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g
	間食	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
エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g
脂質	62.0g	63.8g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.0g	60.8g
炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	81.8g	240.2g
ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1911mg	1914mg
カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1500mg	1683mg
リン	405mg	600mg	リン	424mg	619mg	リン	402mg	597mg	リン	376mg	571mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	12.2g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	12.1g	
	脂質	24.7g	脂質	16.5g	脂質	23.8g	脂質	20.5g	脂質	21.1g	
	炭水化物	25.1g	炭水化物	29.3g	炭水化物	16.8g	炭水化物	31.3g	炭水化物	25.2g	
	ナトリウム	821mg	ナトリウム	819mg	ナトリウム	551mg	ナトリウム	694mg	ナトリウム	695mg	
	カリウム	470mg	カリウム	446mg	カリウム	481mg	カリウム	415mg	カリウム	476mg	
	リン	123mg	リン	161mg	リン	122mg	リン	117mg	リン	182mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g
	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
	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal
たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g
脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.8g	23.8g	脂質	21.1g	21.7g
炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	31.3g	84.1g
ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	694mg	695mg
カリウム	470mg	531mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	415mg	476mg
リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	122mg	187mg	リン	117mg	182mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	26.9g	たんぱく質	25.9g	たんぱく質	30.8g	
	脂質	62.1g	脂質	53.2g	脂質	59.5g	脂質	59.1g	脂質	60.9g	
	炭水化物	90.8g	炭水化物	103.9g	炭水化物	94.4g	炭水化物	97.3g	炭水化物	94.1g	
	ナトリウム	2147mg	ナトリウム	2104mg	ナトリウム	1806mg	ナトリウム	1914mg	ナトリウム	1710mg	
	カリウム	1686mg	カリウム	1518mg	カリウム	1530mg	カリウム	1560mg	カリウム	1505mg	
	リン	412mg	リン	427mg	リン	408mg	リン	383mg	リン	404mg	
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.3g	
	合計	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	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質	62.1g	63.9g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	97.3g	255.7g
ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1914mg	1917mg
カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1560mg	1743mg
リン	412mg	607mg	リン	427mg	622mg	リン	408mg	603mg	リン	383mg	578mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g
合計(間食込)	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	26.9g	たんぱく質	25.9g	たんぱく質	30.8g	
	脂質	62.1g	脂質	53.2g	脂質	59.5g	脂質	59.1g	脂質	60.9g	
	炭水化物	90.8g	炭水化物	103.9g	炭水化物	94.4g	炭水化物	97.3g	炭水化物	94.1g	
	ナトリウム	2147mg	ナトリウム	2104mg	ナトリウム	1806mg	ナトリウム	1914mg	ナトリウム	1710mg	
	カリウム	1686mg	カリウム	1518mg	カリウム	1530mg	カリウム	1560mg	カリウム	1505mg	
	リン	412mg	リン	427mg	リン	408mg	リン	383mg	リン	404mg	
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.3g	
	合計(間食込)	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	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質	62.1g	63.9g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	97.3g	255.7g
ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1914mg	1917mg
カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1560mg	1743mg
リン	412mg	607mg	リン	427mg	622mg	リン	408mg	603mg	リン	383mg	578mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g

※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。