

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3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		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	厚焼玉子	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	スープキャベツ	卵麦	ぎつま芋のレモン煮	卵麦	大根と落の汁煮	卵麦	ナスと蕨の炒め煮	卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物	卵麦		
	さっぱりポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	卵麦	コールスローサラダ	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	293kcal	536kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	279kcal	522kcal
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	14.2g	16.2g
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.8g	78.6g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	615mg	616mg
カリウム	498mg	559mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	238mg	299mg	
リン	92mg	157mg	リン	116mg	181mg	リン	71mg	136mg	リン	113mg	178mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カレイの照焼	麦	マーボ豆腐	麦落	白身魚の和風あん	麦	鶏肉とかぼちゃのグラタン	乳麦	鱈のトマトバジルソース	乳麦		
	キヌサヤ	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参のレモン煮	卵麦	ウインナーときのこの炒め物	卵麦	ぎつま芋のオレンジ煮	卵麦		
	ナスの挽肉炒め	卵麦	マリネサラダ	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	ベーコンのごま酢和え	卵麦		
	南瓜サラダ	卵乳麦			マカロニサラダ	卵麦						
	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	353kcal	596kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	29.2g	82.0g
ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	710mg	711mg	
カリウム	570mg	631mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	434mg	495mg	
リン	145mg	210mg	リン	136mg	201mg	リン	187mg	252mg	リン	152mg	217mg	
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	1.5g	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		
	肉団子とぎつま芋の黒酢あん	卵乳麦	メンチカツ	乳麦	塩ダレポーク	卵麦	すり身団子	卵麦	照焼チキン	麦		
	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ブロッコリー	卵麦	インゲンと人参のグラッセ	卵乳麦		
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	野菜のごま和え	卵麦	ごま風味炒め	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵乳麦		
			豚肉と大根のピリ辛煮	卵麦			マゼドニアンサラダ	卵	春雨のサラダ	卵		
	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	371kcal	614kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	21.8g	22.4g
炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	28.4g	81.2g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	690mg	691mg	
カリウム	480mg	541mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	418mg	479mg	
リン	155mg	220mg	リン	119mg	184mg	リン	149mg	214mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	974kcal	1703kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.3g	59.1g
	炭水化物	83.5g	241.9g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	83.4g	241.8g
	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
	カリウム	1548mg	1731mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1090mg	1273mg
	リン	392mg	587mg	リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	375mg	570mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.4g	59.2g
炭水化物		99.0g	257.4g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	98.9g	257.3g
ナトリウム		1774mg	1777mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
カリウム		1608mg	1791mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1150mg	1333mg
リン		399mg	594mg	リン	377mg	572mg	リン	410mg	605mg	リン	382mg	577mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。