

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)			
朝食	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 油揚げの玉子としりしり 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイードおさつ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう じゃが芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え			
		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	159kcal	402kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	7.6g	8.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	16.9g	17.5g	
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g	
	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg	
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	
	リン	107mg	172mg	リン	162mg	227mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	肉丼の具 野菜炒め ポテトマザラダ		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー きのこじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ		★ごはん150g カジギのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ			
		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	428kcal	671kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g	
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	
	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	
	リン	155mg	220mg	リン	133mg	198mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	★ごはん150g ハニーマスタードチキン オニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ポテトコロケ スナックえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ		◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 煮込みサンドリーチキン 人参シャトー ナスの炒り煮 里芋のおろし揚げ出し		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g サワラのおろし煮 コーンクリームマカロニ ポテトサラダ			
		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	391kcal	634kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.8g	22.4g	
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	32.9g	85.7g	
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	474mg	475mg	
	カリウム	448mg	509mg	カリウム	729mg	790mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	498mg	559mg	
	リン	150mg	215mg	リン	166mg	231mg	リン	87mg	152mg	リン	127mg	192mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	57.2g	59.0g	
	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	90.5g	248.9g	
	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	
	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1473mg	1656mg	カリウム	1296mg	1479mg	
	リン	412mg	607mg	リン	416mg	656mg	リン	373mg	568mg	リン	388mg	583mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	1026kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1096kcal	1825kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal
		たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	57.3g	59.1g	
炭水化物		95.9g	254.3g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	105.7g	264.1g	
ナトリウム		2065mg	2068mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	
カリウム		1632mg	1815mg	カリウム	1750mg	1933mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1353mg	1536mg	
リン		418mg	613mg	リン	468mg	663mg	リン	379mg	574mg	リン	391mg	586mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1026kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1096kcal	1825kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal
		たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	57.3g	59.1g	
	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	105.7g	264.1g	
	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1750mg	1933mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1353mg	1536mg	
	リン	418mg	613mg	リン	468mg	663mg	リン	379mg	574mg	リン	391mg	586mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	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。