

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月14日(月)		3月15日(火)		3月16日(水)		3月17日(木)		3月18日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉カレー	クリーム煮	肉団子の甘酢煮	きのこのきんぴら	豚肉と厚揚げの煮物	人参の炒り煮	寄せ豆腐のうすあん	さつま芋のコンソメ煮	スクランブルエッグ	ウインナーときのこの炒め物					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	コールスロー	大根のピリッと柚子風味サラダ		カラフルサラダ		和風マヨネーズ和え		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え						
	乳麦	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	304kcal	547kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	196kcal	439kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	208kcal	451kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	12.6g	65.4g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	565mg	566mg
カリウム	459mg	520mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	295mg	356mg	
リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	麦	スペイン風オムレツ	卵	ブリの蒲焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鯖の磯辺焼き	麦					
	きのこあん	麦	法蓮草ソーテー	卵	人参シヤトー	麦	人参のきんぴら	麦	オニオンソーテー	麦					
	スニードパンフ	卵	ジャーマンポテト	卵	菜の花のクリーム煮	麦	里芋の揚げ煮	麦	春雨のマヨネーズ炒め	麦					
	青菜のわさび和え	卵	中華サラダ	卵	ごぼうのごま酢和え	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	麩の野菜あんかけ	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	339kcal	582kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	383kcal	626kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	26.3g	26.9g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	23.3g	76.1g
ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	751mg	752mg	
カリウム	592mg	653mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	444mg	444mg	
リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	140mg	205mg	リン	134mg	199mg	リン	160mg	225mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナッブル(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚生姜焼き	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	チャプチエ	卵	豚ばら肉炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦					
	マカロニトマト炒め	麦	ナスと麩の炒め煮	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スパトマト炒め	麦	チンゲン菜ソーテー	麦					
	切干大根煮	麦	野菜サラダ	卵	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵	野菜のごま和え	麦	かぼちゃのゴマ煮	麦					
	ドレッシング(小袋)	卵							ミックスマカロニサラダ	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	340kcal	583kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	18.1g	19.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.7g	20.3g
炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	37.6g	90.4g	
ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	587mg	588mg	
カリウム	408mg	469mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg	
リン	147mg	212mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	60.7g	62.5g
	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	73.5g	231.9g
	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
	カリウム	1459mg	1642mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1256mg	1439mg
	リン	392mg	587mg	リン	396mg	591mg	リン	403mg	598mg	リン	396mg	591mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1029kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.5g	43.8g
脂質		57.3g	59.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.8g	62.6g
炭水化物		100.9g	259.3g	炭水化物	113.0g	271.4g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	88.7g	247.1g
ナトリウム		1901mg	1904mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1904mg	1907mg
カリウム		1516mg	1699mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1313mg	1496mg
リン		395mg	590mg	リン	403mg	598mg	リン	406mg	601mg	リン	402mg	597mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。