

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦		
	さつま芋の甘露煮	麦	野菜のトマト煮	卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	スイートパンプ	麦		
	野菜サラダ		春雨ブルーチーズサラダ	卵	マリーネサラダ	卵麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦		
	ドレッシング(小袋)											
	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	227kcal	470kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	6.8g	7.4g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	34.7g	87.5g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	334mg	335mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	628mg	629mg	
カリウム	541mg	602mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	
リン	113mg	178mg	リン	64mg	129mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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		
	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	ブリの塩焼	卵乳麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	天津飯の具	卵乳麦		
	ワインナーときのこの炒め物	卵乳麦	アスパラ	麦	人参シヤト	麦	切干天根煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦		
	和風マヨネーズ和え	卵麦	パスタのクリーム煮	卵麦	赤玉南瓜煮	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	マセドニアンサラダ	卵		
			ごぼうのごま酢和え	麦	麩とえのきのさっと煮	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	392kcal	635kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.3g	80.1g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	697mg	758mg	カリウム	270mg	331mg	
リン	144mg	209mg	リン	131mg	196mg	リン	164mg	229mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		
	えびカツ	麦え	鶏のカレー照煮込み	麦	マーボなす	麦落	白身フライ	麦	チキンピカタ	卵麦		
	法蓮草ソテー	卵麦	ミックスソテー	卵麦	白菜と厚揚げののり煮	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	トマトソース	卵麦		
	ナスの炒り煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	大根なます	麦	キャベツソテー	卵麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	明太ポテトサラダ	卵麦					野菜のソース煮込み	卵麦		
									ミックスマカロニサラダ	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	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g
脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	
ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	585mg	586mg	
カリウム	439mg	500mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	500mg	561mg	
リン	148mg	213mg	リン	153mg	218mg	リン	140mg	205mg	リン	185mg	250mg	
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	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	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	39.6g	51.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	61.1g	62.9g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	81.5g	239.9g
	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1602mg	1605mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1957mg	1960mg
	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1166mg	1349mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1351mg	1468mg
	リン	405mg	600mg	リン	348mg	543mg	リン	390mg	585mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		1033kcal	1762kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
たんぱく質		26.1g	38.4g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	39.6g	51.9g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	61.2g	63.0g
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	97.0g	255.4g
ナトリウム		1866mg	1869mg	ナトリウム	1605mg	1608mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1960mg	1963mg
カリウム		1499mg	1682mg	カリウム	1222mg	1405mg	カリウム	1654mg	1837mg	カリウム	1411mg	1524mg
リン		412mg	607mg	リン	354mg	549mg	リン	393mg	588mg	リン	427mg	622mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	39.6g	51.9g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	61.2g	63.0g
	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	97.0g	255.4g
	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1605mg	1608mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1960mg	1963mg
	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1222mg	1405mg	カリウム	1654mg	1837mg	カリウム	1411mg	1524mg
	リン	412mg	607mg	リン	354mg	549mg	リン	393mg	588mg	リン	427mg	622mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

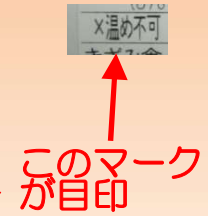


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。