

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 ナスの炒り煮 キャベツの白ドレ和え				
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	498mg	559mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	335mg	396mg	
	リン	132mg	197mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	137mg	202mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g カジギの下マト炒め ナスの挽肉炒め コーンサラダ		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 マニホ春雨 キャロットエッグ		★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 人参グロッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ				
	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	397kcal	640kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	
	リン	155mg	220mg	リン	132mg	197mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え		◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ		◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g アンのカレー焼 人参のレモン煮 きんぴら マカロニとパプリカのサラダ				
	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	282kcal	525kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	11.1g	14.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g	
	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	691mg	692mg	
	カリウム	660mg	721mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	550mg	611mg	
	リン	193mg	258mg	リン	178mg	243mg	リン	141mg	206mg	リン	151mg	216mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.7g	43.0g	
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.7g	62.5g	
	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	83.4g	241.8g	
	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1643mg	1646mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	
	カリウム	1742mg	1925mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1519mg	1702mg	
	リン	480mg	675mg	リン	404mg	599mg	リン	409mg	604mg	リン	459mg	654mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal
たんぱく質		30.4g	42.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	
脂質		59.9g	61.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.8g	62.6g	
炭水化物		98.6g	257.0g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	
ナトリウム		2056mg	2059mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	
カリウム		1798mg	1981mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1575mg	1758mg	
リン		486mg	681mg	リン	407mg	602mg	リン	416mg	611mg	リン	465mg	660mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal
		たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.8g	62.6g	
	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	
	カリウム	1798mg	1981mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1575mg	1758mg	
	リン	486mg	681mg	リン	407mg	602mg	リン	416mg	611mg	リン	465mg	660mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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。