

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20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	乳麦	肉団子のまねぎあん	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	スクランブルエッグ	卵乳麦		
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	きのこのごきんぴら	麦	人参の炒り煮	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦		
	コールスローサラダ	卵乳麦	野菜サラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	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	304kcal	547kcal	エネルギー	217kcal	460kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	208kcal	451kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	9.9g	10.5g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	31.2g	84.0g
ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	
リン	86mg	151mg	リン	141mg	206mg	リン	119mg	184mg	リン	76mg	141mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚生姜焼き丼の具	麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	チャプチェ	卵麦	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	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	ズハトマト炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦		
	切干大根煮	麦	ナスと蕨の炒め煮	乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	野菜のこま和え	乳麦	かぼちゃのコマ煮	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	339kcal	582kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g
ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	
カリウム	408mg	469mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	
リン	147mg	212mg	リン	143mg	208mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイチップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチップル(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎ハイチップル(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ホッケの幽庵焼	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	フリの蒲焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鯖の磯辺焼き	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	人参シャトー	麦	人参のごきんぴら	麦	オニオンソテー	乳麦		
	スイートパンプ	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	菜の花のクリーム煮	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		
	青菜のわさび和え	卵麦			ごぼうのごま酢和え	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	蕨の野菜あんかけ	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	324kcal	567kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	383kcal	626kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g
脂質	13.1g	13.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.8g	22.4g	
炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	40.0g	92.8g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	15.5g	68.3g	
ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	564mg	565mg	
カリウム	669mg	730mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	399mg	460mg	
リン	186mg	251mg	リン	149mg	214mg	リン	140mg	205mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	77.8g	236.2g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	1922mg	1925mg
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1296mg	1479mg
	リン	419mg	614mg	リン	433mg	628mg	リン	403mg	598mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		52.7g	54.5g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.6g	62.4g
炭水化物		105.4g	263.8g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	89.3g	247.7g
ナトリウム		1961mg	1964mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
カリウム		1593mg	1776mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1352mg	1535mg
リン		422mg	617mg	リン	440mg	635mg	リン	406mg	601mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	89.3g	247.7g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1352mg	1535mg
	リン	422mg	617mg	リン	440mg	635mg	リン	406mg	601mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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。