

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月9日(月)		5月10日(火)		5月11日(水)		5月12日(木)		5月13日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵	自身魚のしんじょう	卵麦					
	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	人参しりしり	麦	スイートおさつ	卵麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	ジャカ芋きんぴら	麦					
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツの白だし和え	卵麦	和風サラダ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	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	159kcal	402kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	207kcal	450kcal
	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	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	7.6g	8.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	11.9g	12.5g
	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	炭水化物	20.3g	73.1g
	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	ナトリウム	503mg	504mg
カリウム	584mg	645mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	376mg	437mg	
リン	107mg	172mg	リン	162mg	227mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg	リン	75mg	140mg	
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	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ハニーマスタードチキン	乳麦	酢豚	麦	ポテトコロッケ	乳麦	煮込みタンドリーチキン	乳麦	サワラのおろし煮	麦					
	オニオンソテー	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	スナックえんどう	卵麦	人参ジャトー	麦	コーンクリームマカロニ	卵麦					
	野菜の味噌煮込み	麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ナスの炒り煮	麦	ポテトサラダ	卵乳麦					
	玉子スパサラダ	卵乳麦			マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	黒芋のおろし揚げ出し	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	391kcal	634kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.7g	22.3g
	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	炭水化物	26.4g	79.2g
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	ナトリウム	506mg	507mg	
カリウム	448mg	509mg	カリウム	732mg	793mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	518mg	579mg	
リン	150mg	215mg	リン	176mg	241mg	リン	87mg	152mg	リン	127mg	192mg	リン	156mg	221mg	
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	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
肉丼の具	麦	トマト煮込みハンバーグ	乳麦	ポークジンジャー	麦	カンキのトマト炒め	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦						
野菜炒め	卵麦	アスパラ	卵麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵乳	春雨の甘酢炒め	麦						
ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵	れんこんサラダ	卵麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	さつま芋サラダ	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	443kcal	686kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	
たんぱく質	11.3g	15.4g	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	たんぱく質	9.3g	13.4g	
脂質	29.5g	30.1g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	40.2g	93.0g	
ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	728mg	729mg	
カリウム	565mg	626mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	556mg	617mg	
リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg	リン	130mg	195mg	
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	993kcal	1722kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	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	たんぱく質	25.5g	37.8g
	脂質	58.3g	60.1g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.2g	58.0g
	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	86.9g	245.3g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1737mg	1740mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1693mg	1876mg	カリウム	1473mg	1656mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1450mg	1633mg
	リン	416mg	611mg	リン	471mg	666mg	リン	373mg	568mg	リン	388mg	583mg	リン	361mg	556mg
	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	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1096kcal	1825kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質		29.0g	41.3g	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	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質		58.4g	60.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.3g	58.1g
炭水化物		99.5g	257.9g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	102.4g	260.8g
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1740mg	1743mg
カリウム		1653mg	1836mg	カリウム	1753mg	1936mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1510mg	1693mg
リン		422mg	617mg	リン	478mg	673mg	リン	379mg	574mg	リン	391mg	586mg	リン	368mg	563mg
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	食塩相当量	4.5g	4.5g

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。