

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦			
	スープキャベツ	卵麦	スバトマト炒め	卵麦	大根と路の出汁煮	卵麦	ナスと麩の炒め煮	卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物	卵麦			
	南瓜サラダ	卵麦	ごぼうのごま酢和え	卵麦	コーンサラダ	卵麦	和風スハゲティ	卵麦	コールスローサラダ	卵麦			
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	14.4g	15.0g	
	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム	485mg	546mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg		
リン	86mg	151mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg		
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	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			
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	メンチカツ	卵麦	塩タレステーキ	卵麦	すり身団子	卵麦	照焼チキン	卵麦			
	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	ブロッコリー	卵麦	インゲンと人参のグラッセ	卵麦			
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	野菜のごま和え	卵麦	ごま風味炒め	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵麦			
	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	354kcal	597kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.1g	20.7g	
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	28.4g	81.2g	
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	690mg	691mg	
カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	418mg	479mg		
リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	110mg	175mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	カレーの照焼	麦	マーボ豆腐	麦	白身魚の和風あん	麦	天津飯の具	卵麦	鯖のトマトバジルソース	卵麦			
	スナッペンとう	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	人参のレモン煮	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	さつま芋のオレンジ煮	卵麦			
	ナスの挽肉炒め	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	シヤーマンポテト	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	ベーコンのごま酢和え	卵麦			
	さっぱりポテトサラダ	卵	マカロニサラダ	卵	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	359kcal	602kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.2g	23.8g	
炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	28.8g	81.6g		
ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	909mg	910mg		
カリウム	593mg	654mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	333mg	394mg		
リン	155mg	220mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	141mg	206mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	
	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	82.3g	240.7g	
	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1027mg	1210mg	
	リン	396mg	591mg	リン	417mg	612mg	リン	433mg	628mg	リン	338mg	533mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質		27.4g	39.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
脂質		59.2g	61.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.8g	59.6g	
炭水化物		99.9g	258.3g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	97.8g	256.2g	
ナトリウム		1780mg	1783mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	
カリウム		1617mg	1800mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1087mg	1270mg	
リン		403mg	598mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	345mg	540mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.8g	59.6g	
	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	97.8g	256.2g	
	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1087mg	1270mg	
	リン	403mg	598mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	345mg	540mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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。