

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29日(金)	
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトピーンズ	乳麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵乳	★ごはん150g	肉団子の中華炒め
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	23.9g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg
カリウム	605mg	666mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	
リン	170mg	235mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳麦	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	和風唐揚げ	麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.1g
	脂質	24.9g	25.5g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	22.4g
	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	724mg
カリウム	280mg	341mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	568mg	
リン	151mg	216mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	180mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎ハイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎ハイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎ハイナップル(缶) /5g
	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	鶏のカレー煮込み	麦	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g	えびカツ
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	606mg	
カリウム	437mg	498mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	
リン	155mg	220mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	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
夕食	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	鶏のカレー煮込み	麦	★ごはん150g	えびカツ	麦	★ごはん150g	カレーのおろし和え
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	606mg
カリウム	437mg	498mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	
リン	155mg	220mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	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
合計	★ごはん150g	野菜入りトマトピーンズ	乳麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵乳	★ごはん150g	肉団子の中華炒め
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g
	炭水化物	75.7g	234.1g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	74.4g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	2029mg
カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1304mg	
リン	476mg	671mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	421mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	★ごはん150g	野菜入りトマトピーンズ	乳麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵乳	★ごはん150g	肉団子の中華炒め
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.4g
	脂質	62.4g	64.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	89.6g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2030mg
カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1361mg	
リン	479mg	674mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	424mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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。