

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)						
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮ひたし スイートパンプ インゲンのごま和え						
	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	186kcal	429kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal			
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	680mg	687mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	111mg	176mg	リン	123mg	188mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュポテトサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 明太ポテトサラダ		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのどろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 白身フライ スナックえんどう じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜のブラウンソース煮込み ミックスマカロニサラダ						
	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	402kcal	645kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	695mg	696mg
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	489mg	550mg
	リン	169mg	234mg	リン	123mg	188mg	リン	140mg	205mg	リン	191mg	256mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎パイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g						
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー 南瓜煮 葱とえのきのさつと煮		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スバサラダ		★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ						
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	27.5g	28.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	834mg	835mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	697mg	758mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	354mg	415mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	103mg	168mg	リン	114mg	179mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	63.4g	65.2g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	87.2g	245.6g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1184mg	1367mg	カリウム	1383mg	1566mg
	リン	424mg	619mg	リン	412mg	607mg	リン	390mg	585mg	リン	426mg	621mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal
たんぱく質		27.3g	39.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	63.5g	65.3g
炭水化物		101.3g	259.7g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.7g	257.1g
ナトリウム		1972mg	1975mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1830mg	1833mg
カリウム		1509mg	1692mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1654mg	1837mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1439mg	1622mg
リン		431mg	626mg	リン	418mg	613mg	リン	393mg	588mg	リン	433mg	628mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。