

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		6月6日(月)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	野菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら ヨーンスalat	豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし キャロットエッグ	キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	オムレツ 和風あんからめソース コロコロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵 卵	卵麦 麦 卵麦 卵	卵麦 麦 卵麦 卵	卵麦 麦 卵麦 卵	卵麦 麦 卵麦 卵	卵麦 麦 卵麦 卵	卵麦 麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	273kcal	516kcal	180kcal	423kcal	212kcal	455kcal	276kcal	519kcal	279kcal	522kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	5.4g	9.5g	6.7g	10.8g	8.5g	12.6g	4.6g	8.7g	
	脂質	15.8g	16.4g	10.8g	11.4g	12.3g	12.9g	16.7g	17.3g	19.8g	20.4g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	15.9g	68.7g	19.0g	71.8g	22.8g	75.6g	21.1g	73.9g	
	ナトリウム	617mg	618mg	341mg	342mg	676mg	677mg	649mg	650mg	544mg	545mg	
	カリウム	574mg	635mg	361mg	422mg	500mg	561mg	335mg	396mg	517mg	578mg	
	リン	145mg	210mg	82mg	147mg	99mg	164mg	137mg	202mg	92mg	157mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	0.9g	0.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	肉団子とさつま芋の黒酢あん ローソンのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	アンのカレー焼 人参のレモン煮 クリームコロッケ マカロニとパプリカのサラダ	麦 卵麦 麦 卵麦	麦 卵麦 麦 卵麦	麦 卵麦 麦 卵麦	麦 卵麦 麦 卵麦	麦 卵麦 麦 卵麦	麦 卵麦 麦 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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	399kcal	642kcal	397kcal	640kcal	396kcal	639kcal	346kcal	589kcal	355kcal	598kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	13.9g	18.0g	7.0g	11.1g	9.9g	14.0g	15.4g	19.5g	
	脂質	25.3g	25.9g	27.4g	28.0g	21.1g	21.7g	22.5g	23.1g	19.7g	20.3g	
	炭水化物	31.4g	84.2g	21.6g	74.4g	45.4g	98.2g	25.0g	77.8g	28.1g	80.9g	
	ナトリウム	660mg	661mg	711mg	712mg	606mg	607mg	691mg	692mg	560mg	561mg	
	カリウム	570mg	631mg	555mg	616mg	510mg	571mg	550mg	611mg	334mg	395mg	
	リン	163mg	228mg	174mg	239mg	141mg	206mg	151mg	216mg	177mg	242mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(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	◎みかん(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	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カンキのトマト炒め ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ	カレーの照焼 オクラのベベロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レンボニサラダ	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 南瓜煮 ハムの和風サラダ	クリーム煮込みハンバーグ ミックスソテー 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ	乳麦 麦 卵麦 卵麦	乳麦 麦 卵麦 卵麦	乳麦 麦 卵麦 卵麦	乳麦 麦 卵麦 卵麦	乳麦 麦 卵麦 卵麦	乳麦 麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	327kcal	570kcal	394kcal	637kcal	372kcal	615kcal	373kcal	616kcal	354kcal	597kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	9.7g	13.8g	13.8g	17.9g	12.0g	16.1g	9.0g	13.1g	
	脂質	18.7g	19.3g	20.1g	20.7g	25.4g	26.0g	21.1g	21.7g	21.6g	22.2g	
	炭水化物	30.0g	82.8g	42.9g	95.7g	20.6g	73.4g	33.4g	86.2g	26.9g	79.7g	
	ナトリウム	774mg	775mg	668mg	669mg	522mg	523mg	645mg	646mg	722mg	723mg	
	カリウム	598mg	659mg	517mg	578mg	515mg	576mg	589mg	650mg	511mg	572mg	
	リン	172mg	237mg	148mg	213mg	184mg	249mg	167mg	232mg	154mg	219mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	999kcal	1728kcal	971kcal	1700kcal	980kcal	1709kcal	995kcal	1724kcal	988kcal	1717kcal	
	たんぱく質	30.2g	42.5g	29.0g	41.3g	27.5g	39.8g	30.4g	42.7g	29.0g	41.3g	
	脂質	59.8g	61.6g	58.3g	60.1g	58.8g	60.6g	60.3g	62.1g	61.1g	62.9g	
	炭水化物	86.5g	244.9g	80.4g	238.8g	85.0g	243.4g	81.2g	239.6g	76.1g	234.5g	
	ナトリウム	2051mg	2054mg	1720mg	1723mg	1804mg	1807mg	1985mg	1988mg	1826mg	1829mg	
	カリウム	1742mg	1925mg	1433mg	1616mg	1525mg	1708mg	1474mg	1657mg	1362mg	1545mg	
	リン	480mg	675mg	404mg	599mg	424mg	619mg	455mg	650mg	423mg	618mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	4.5g	4.5g	5.1g	5.1g	4.6g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	1034kcal	1763kcal	1044kcal	1773kcal	1043kcal	1772kcal	1051kcal	1780kcal	
	たんぱく質	30.6g	42.9g	29.3g	41.6g	27.9g	40.2g	30.8g	43.1g	29.3g	41.6g	
	脂質	59.9g	61.7g	58.4g	60.2g	58.9g	60.7g	60.4g	62.2g	61.2g	63.0g	
	炭水化物	98.0g	256.4g	95.6g	254.0g	100.5g	258.9g	92.7g	251.1g	91.3g	249.7g	
	ナトリウム	2054mg	2057mg	1721mg	1724mg	1807mg	1810mg	1988mg	1991mg	1827mg	1830mg	
	カリウム	1798mg	1981mg	1490mg	1673mg	1585mg	1768mg	1530mg	1713mg	1419mg	1602mg	
	リン	486mg	681mg	407mg	602mg	431mg	626mg	461mg	656mg	426mg	621mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	4.5g	4.5g	5.1g	5.1g	4.6g	4.6g	

※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。