

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	卵					
	じゃが芋デミグラスソース	麦	小倉金時	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	卵					
	ナスの油炒め	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵	きんぴら	卵	卵	たたきごぼう	卵	卵					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	麦			レモンかぼちゃ	卵	卵		卵	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	329kcal	572kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	787mg	788mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	574mg	635mg	
リン	135mg	200mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	132mg	197mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	卵					
	大根と鶏肉の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	卵	豚肉と野菜の中華炒め	麦	麦	鯖のごま醤油焼	麦	麦					
	中華うま煮炒め	卵	切干大根のカレーきんぴら	卵	れんこんの主佐煮	麦	麦	インゲンソテー	麦	麦					
	マカロニサラダ	卵	相風サラダ	卵	明太春雨サラダ	卵	卵	野菜炒め	卵	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	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	653mg	654mg
カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	374mg	435mg	
リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	189mg	254mg	リン	168mg	233mg	リン	83mg	148mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	卵					
	海老と玉子の塩あんかけ	麦	竹輪のごま炒め	麦	白身魚のムニエル	卵	卵	野菜コロッケ	麦	麦					
	春雨タンタン	麦	マセドニアンサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵	卵	人参シヤトー	麦	麦					
	大豆の肉じゃが煮	麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	卵	白菜の煮ひたし	麦	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	329kcal	572kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	14.1g	18.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	29.8g	82.6g
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	483mg	484mg	
カリウム	536mg	597mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	682mg	743mg	
リン	201mg	266mg	リン	152mg	217mg	リン	214mg	279mg	リン	87mg	152mg	リン	186mg	251mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	卵					
	海老と玉子の塩あんかけ	麦	竹輪のごま炒め	麦	白身魚のムニエル	卵	卵	野菜コロッケ	麦	麦					
	春雨タンタン	麦	マセドニアンサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵	卵	人参シヤトー	麦	麦					
	大豆の肉じゃが煮	麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	卵	白菜の煮ひたし	麦	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	23.4g	35.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1818mg	1821mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1223mg	1406mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1630mg	1813mg	
リン	463mg	658mg	リン	343mg	538mg	リン	470mg	665mg	リン	387mg	582mg	リン	384mg	579mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	卵					
	じゃが芋デミグラスソース	麦	小倉金時	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	卵					
	ナスの油炒め	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵	きんぴら	卵	卵	たたきごぼう	卵	卵					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	麦			レモンかぼちゃ	卵	卵		卵	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	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	99.3g	257.7g
	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1926mg	1929mg
カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1690mg	1873mg	
リン	469mg	664mg	リン	346mg	541mg	リン	477mg	672mg	リン	393mg	588mg	リン	391mg	586mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	卵					
	じゃが芋デミグラスソース	麦	小倉金時	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	卵					
	ナスの油炒め	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵	きんぴら	卵	卵	たたきごぼう	卵	卵					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	麦			レモンかぼちゃ	卵	卵		卵	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	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	99.3g	257.7g
	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1926mg	1929mg
カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1690mg	1873mg	
リン	469mg	664mg	リン	346mg	541mg	リン	477mg	672mg	リン	393mg	588mg	リン	391mg	586mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。