（たんぱく40g管理食）　週間献立表

朝食

6月27日（月）			6月28日（火）			6月29日（水）			6月30日（木）			7月1日（金）		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
野菜入りトマトビーンズ		乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	スクランブルエッグ		卵乳	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	鶏肉カレークリーム煮		乳麦
ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	野菜たっぷりマーボ炒め		麦か	ナスの炒り煮		麦	きんぴら		麦	小倉釜時		
インゲンのごま和え		麦	春雨のサラダ		卵	スープキャベツ		乳麦	朋太春雨サラダ		卵麦	中華サラダ		乳麦
	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	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
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	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g
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	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
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	700mg	ナトリウム	480mg	481mg
カリウム	608mg	669mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg
リン	180mg	245mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	159mg	リン	86mg	151mg
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	食塩相当量	1.2g	1.2g

昼食

6月27日（月）			6月28日（火）			6月29日（水）			6月30日（木）			7月1日（金）		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
ほうれん草のクリームオムレツ		卵乳麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ロールキャベツのクリーム煮		卵乳麦	えびカツ		麦え	カレイのおろし和え		麦
中華うま煮炒め		卵乳麦	人参のレモン煮		乳麦	豚バラチンジャオ		麦か	バジルスパ		乳麦	豚肉ときのこのペペロンチーノ		麦
マカロニサラダ		卵麦	白菜と豚肉の煮びたし		麦	えびポテトサラダ		卵乳麦え	きのことじゃが芋のアヒージョ			キャロットエッグ		卵乳麦
			野菜炒め		卵麦				れんこんサラダ		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	385kcal	628kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
たんぱく質	10.2g	14.3g	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	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g
脂質	24.8g	25.4g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g
ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	534mg	535mg
カリウム	280mg	341mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg
リン	151mg	216mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg
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	食塩相当量	1.4g	1.4g

間食

6月27日（月）	6月28日（火）	6月29日（水）	6月30日（木）	7月1日（金）
◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g

夕食

6月27日（月）			6月28日（火）			6月29日（水）			6月30日（木）			7月1日（金）		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
豚バラと白菜の味噌煮込み		麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	和風唐揚げ		麦	鯖のごま醤油焼		麦	肉丼の具		麦
春雨と鶏肉の炒め煮		麦	アスパラ			うま塩キャベツ		麦か	人参グラッセ		乳麦	切干大根煮		麦
ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	牛肉のきんぴら		麦	スイートパンプ			里芋のおろし揚げ出し		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦
			ポテトビーンズサラダ		卵麦	青菜のわさび和え		卵麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦			
	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	352kcal	595kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
たんぱく質	10.5g	14.6g	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	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g
脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.3g	78.1g
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	906mg	907mg
カリウム	437mg	498mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	408mg	469mg
リン	155mg	220mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	180mg	245mg	リン	148mg	213mg
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	食塩相当量	2.3g	2.3g

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	984kcal	1713kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
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	38.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質	62.1g	63.9g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	61.7g	63.5g
炭水化物	75.7g	234.1g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	74.4g	232.8g	炭水化物	73.9g	232.3g
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	2031mg	2034mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1317mg	1500mg
リン	486mg	681mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	421mg	616mg	リン	414mg	609mg
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	食塩相当量	4.9g	4.9g

合計（間食込）

エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
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	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	89.4g	247.8g
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	2032mg	2035mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1377mg	1560mg
リン	489mg	684mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	424mg	619mg	リン	421mg	616mg
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	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。

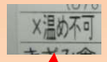
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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
器に盛り付けして
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
盛付ける事が出来ます。