

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵乳麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵乳麦			
	竹輪のごま炒め	麦	ジャーマンポテト	麦	白菜と厚揚げののろみ煮	麦	枝豆とコーンのバター風味	麦	揚げナスの煮物	麦			
	揚げナスのめかふ和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	和風マヨネーズ和え	麦	れんこんとひじきのサラダ	麦	和風サラダ	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	299kcal	542kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	18.3g	16.3g	脂質	22.7g	23.3g	
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	21.0g	73.8g	
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	617mg	618mg	
カリウム	488mg	549mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	436mg	497mg		
リン	93mg	158mg	リン	136mg	201mg	リン	95mg	160mg	リン	122mg	187mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	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		
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦			
	豆腐ハンバーグ	卵	ささみ天葉フライ	麦	カルピ井の具	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦			
	和風あんからめソース	麦	人参のレモン煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	アスパラ	麦			
	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	キャベツサラダ	麦	人参しりしり	麦	野菜のバジルチーズ焼き	麦			
	マカロニとパプリカのサラダ	卵	コーンサラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	さっぱりポテトサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	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	345kcal	588kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	22.3g	22.9g	
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg		
カリウム	310mg	371mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg		
リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g			
	★ごはん150g	乳	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	ポークチャップ	乳	赤魚の幽庵焼	麦	煮込みタンドリーチキン	卵	フリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦			
	きんぴられんこん	麦	アスパラ	麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	ふきのきんぴら	麦	春雨としめじの炒め物	麦			
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	赤玉南瓜煮	麦	ジャガ芋きんぴら	麦	麩の野菜あんかけ	麦	さつま芋サラダ	卵乳麦			
	レインボー春雨	卵	麦	麦	マカロニサラダ	卵	レモンかぼちゃ	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	336kcal	579kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	20.6g	21.2g	
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.8g	83.6g		
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	648mg	649mg		
カリウム	608mg	669mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	505mg	566mg		
リン	163mg	228mg	リン	142mg	207mg	リン	113mg	178mg	リン	102mg	167mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.7g		
夕食	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	1005kcal	1734kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.4g	63.2g	
	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	77.3g	235.7g	
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	
	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1561mg	1744mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1555mg	1738mg	
	リン	352mg	547mg	リン	411mg	606mg	リン	375mg	570mg	リン	355mg	550mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
	合計	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1110kcal	1839kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal
たんぱく質		24.8g	37.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質		59.0g	60.8g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.5g	63.3g	
炭水化物		103.9g	262.3g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	92.8g	251.2g	
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	
カリウム		1466mg	1649mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1615mg	1798mg	
リン		359mg	554mg	リン	417mg	612mg	リン	378mg	573mg	リン	362mg	557mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1110kcal	1839kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal
		たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.5g	63.3g	
	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	92.8g	251.2g	
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	
	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1615mg	1798mg	
	リン	359mg	554mg	リン	417mg	612mg	リン	378mg	573mg	リン	362mg	557mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	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

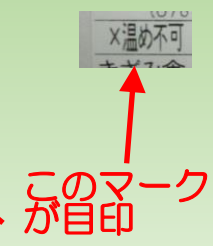


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。