

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7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		
	野菜とがんもの煮物	豆腐のソナあんかけ	キャベツと豚肉のカキソース炒め	オムレツ	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	和風あんからめソース	卵麦	きんぴら	麦		
	大根と人参のきんぴら	白菜の煮ひたし	ジャガ芋の中華炒め	和風あんからめソース	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	春雨とツナのサラダ	卵				
	コーンサラダ	キャロットエッグ	野菜サラダ	春雨とツナのサラダ								
	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	273kcal	516kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	22.8g	75.6g
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	648mg	649mg	
カリウム	574mg	635mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	335mg	396mg	
リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	99mg	164mg	リン	137mg	202mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.7g	
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		
	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	肉団子とさつま芋の黒酢あん	豚肉のおろし煮	まぐろカツ	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め		
	ジャガ芋の洋風あんかけ	チンゲン菜ソテー	一口ナスのオランダ煮	きのこのきんぴら	人参のレモン煮	スパゲティサラダ	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め		
	スパゲティサラダ	竹輪のごま炒め	和風マヨネーズ和え	かにかまサラダ	マカロニとパプリカのサラダ		さっぱりポテトサラダ	さっぱりポテトサラダ	さっぱりポテトサラダ	さっぱりポテトサラダ		
	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	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	24.9g	77.7g
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	679mg	680mg	
カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	548mg	609mg	
リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	144mg	209mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g		
	★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		
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	鶏のごまタレ煮	クリーム煮込みハンバーグ	平さやいんげん	マーボ春雨	オクラのベベロンチーノ	人参グラッセ	ミックソテー		
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	赤玉南瓜煮	里芋のかに風あんかけ	若芽のごま酢和え		豚バラのすき焼き煮	ハムの和風サラダ	れんこんとひじきのサラダ		
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.4g	88.2g
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	
カリウム	532mg	593mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	
リン	187mg	252mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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		
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	鶏のごまタレ煮	クリーム煮込みハンバーグ	平さやいんげん	マーボ春雨	オクラのベベロンチーノ	人参グラッセ	ミックソテー		
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	赤玉南瓜煮	里芋のかに風あんかけ	若芽のごま酢和え		豚バラのすき焼き煮	ハムの和風サラダ	れんこんとひじきのサラダ		
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.4g	88.2g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg
カリウム	532mg	593mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	
リン	187mg	252mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	★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		
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	鶏のごまタレ煮	クリーム煮込みハンバーグ	平さやいんげん	マーボ春雨	オクラのベベロンチーノ	人参グラッセ	ミックソテー		
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	赤玉南瓜煮	里芋のかに風あんかけ	若芽のごま酢和え		豚バラのすき焼き煮	ハムの和風サラダ	れんこんとひじきのサラダ		
	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	83.1g	241.5g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1517mg	1700mg	
リン	495mg	690mg	リン	404mg	599mg	リン	427mg	622mg	リン	458mg	653mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)	★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		
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	鶏のごまタレ煮	クリーム煮込みハンバーグ	平さやいんげん	マーボ春雨	オクラのベベロンチーノ	人参グラッセ	ミックソテー		
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	赤玉南瓜煮	里芋のかに風あんかけ	若芽のごま酢和え		豚バラのすき焼き煮	ハムの和風サラダ	れんこんとひじきのサラダ		
	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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	94.6g	253.0g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
カリウム	1732mg	1915mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1573mg	1756mg	
リン	501mg	696mg	リン	407mg	602mg	リン	434mg	629mg	リン	464mg	659mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	

※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

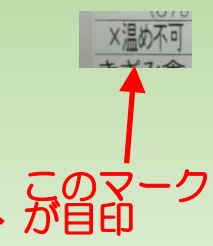


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。