

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31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	
	がんもどきの詰め煮	肉団子の甘酢煮	寄せ豆腐のうずあん	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	
	さつまいもの甘露煮	肉団子の甘酢煮	寄せ豆腐のうずあん	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	
	野菜サラダ	肉団子の甘酢煮	寄せ豆腐のうずあん	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	
	ドレッシング(小袋)	肉団子の甘酢煮	寄せ豆腐のうずあん	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	186kcal	429kcal	228kcal	471kcal	278kcal	521kcal	275kcal	518kcal	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	8.7g	12.8g	6.1g	10.2g	9.3g	13.4g	5.4g	9.5g
	脂質	4.8g	5.4g	10.3g	10.9g	17.6g	18.2g	15.7g	16.3g	11.7g	12.3g
	炭水化物	30.4g	83.2g	24.9g	77.7g	23.7g	76.5g	24.2g	77.0g	34.7g	87.5g
ナトリウム	631mg	632mg	737mg	738mg	786mg	787mg	628mg	629mg	298mg	299mg	
カリウム	497mg	558mg	424mg	485mg	389mg	450mg	398mg	459mg	540mg	601mg	
リン	111mg	176mg	138mg	203mg	88mg	153mg	132mg	197mg	121mg	186mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	0.8g	0.8g	
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	
	えびカツ	鶏のカレー照煮込み	マーボなす	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	
	法蓮草ソテー	鶏のカレー照煮込み	マーボなす	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	
	揚げナスの煮物	鶏のカレー照煮込み	マーボなす	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	
	マッシュサラダ	鶏のカレー照煮込み	マーボなす	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	399kcal	642kcal	339kcal	582kcal	368kcal	611kcal	388kcal	631kcal	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	9.9g	14.0g	9.2g	13.3g	13.1g	17.2g	10.9g	15.0g
	脂質	25.7g	26.3g	21.4g	22.0g	25.1g	25.7g	23.0g	23.6g	23.4g	24.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	25.0g	77.8g	27.6g	80.4g	31.9g	84.7g	24.9g	77.7g
ナトリウム	600mg	601mg	567mg	568mg	631mg	632mg	630mg	631mg	713mg	714mg	
カリウム	508mg	569mg	407mg	468mg	531mg	592mg	526mg	587mg	389mg	450mg	
リン	171mg	236mg	105mg	170mg	142mg	207mg	169mg	234mg	132mg	197mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎みかん(缶)	◎みかん(缶)	◎パイナップル(缶)	◎黄桃(缶)	◎黄桃(缶)	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎みかん(缶)	
	★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	
	牛肉の柳川風煮	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	
	ウインナーときのこの炒め物	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	
	和風マヨネーズ和え	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	386kcal	629kcal	426kcal	669kcal	317kcal	560kcal	345kcal	588kcal	383kcal	626kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	11.9g	16.0g	15.9g	20.0g	6.3g	10.4g	9.3g	13.4g
	脂質	27.9g	28.5g	25.8g	26.4g	14.3g	14.9g	22.7g	23.3g	27.6g	28.2g
	炭水化物	25.7g	78.5g	37.3g	90.1g	31.1g	83.9g	27.2g	80.0g	22.3g	75.1g
ナトリウム	757mg	758mg	819mg	820mg	543mg	544mg	744mg	745mg	801mg	802mg	
カリウム	446mg	507mg	526mg	587mg	708mg	769mg	270mg	331mg	348mg	409mg	
リン	138mg	203mg	182mg	247mg	175mg	240mg	103mg	168mg	110mg	175mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
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	
	牛肉の柳川風煮	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	
	ウインナーときのこの炒め物	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	
	和風マヨネーズ和え	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	肉丼の具	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	386kcal	629kcal	426kcal	669kcal	317kcal	560kcal	345kcal	588kcal	383kcal	626kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	11.9g	16.0g	15.9g	20.0g	6.3g	10.4g	9.3g	13.4g
	脂質	27.9g	28.5g	25.8g	26.4g	14.3g	14.9g	22.7g	23.3g	27.6g	28.2g
	炭水化物	25.7g	78.5g	37.3g	90.1g	31.1g	83.9g	27.2g	80.0g	22.3g	75.1g
	ナトリウム	757mg	758mg	819mg	820mg	543mg	544mg	744mg	745mg	801mg	802mg
カリウム	446mg	507mg	526mg	587mg	708mg	769mg	270mg	331mg	348mg	409mg	
リン	138mg	203mg	182mg	247mg	175mg	240mg	103mg	168mg	110mg	175mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	971kcal	1700kcal	993kcal	1722kcal	963kcal	1692kcal	1008kcal	1737kcal	1000kcal	1729kcal
	たんぱく質	27.0g	39.3g	30.5g	42.8g	31.2g	43.5g	28.7g	41.0g	25.6g	37.9g
	脂質	58.4g	60.2g	57.5g	59.3g	57.0g	58.8g	61.4g	63.2g	62.7g	64.5g
	炭水化物	86.2g	244.6g	87.2g	245.6g	82.4g	240.8g	83.3g	241.7g	81.9g	240.3g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	2123mg	2126mg	1960mg	1963mg	2002mg	2005mg	1812mg	1815mg
	カリウム	1451mg	1634mg	1357mg	1540mg	1628mg	1811mg	1194mg	1377mg	1277mg	1460mg
	リン	420mg	615mg	425mg	620mg	405mg	600mg	404mg	599mg	363mg	558mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	1041kcal	1770kcal	1026kcal	1755kcal	1072kcal	1801kcal	1048kcal
たんぱく質		27.4g	39.7g	30.9g	43.2g	31.5g	43.8g	29.1g	41.4g	26.0g	38.3g
脂質		58.5g	60.3g	57.6g	59.4g	57.1g	58.9g	61.5g	63.3g	62.8g	64.6g
炭水化物		101.7g	260.1g	98.7g	257.1g	97.6g	256.0g	98.8g	257.2g	93.4g	251.8g
ナトリウム		1991mg	1994mg	2126mg	2129mg	1961mg	1964mg	2005mg	2008mg	1815mg	1818mg
カリウム		1511mg	1694mg	1413mg	1596mg	1685mg	1868mg	1254mg	1437mg	1333mg	1516mg
リン		427mg	622mg	431mg	626mg	408mg	603mg	411mg	606mg	369mg	564mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	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

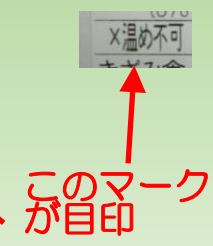


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。