

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)				
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦			
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	麦	豆腐のソナあんかけ	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦			
	麺とえのきのさっと煮	麦	スパトマト炒め	麦	大根と落の出汗煮	麦	ナスと蕨の炒め煮	乳麦	さつま芋のオレンジ煮	卵麦			
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	コールスローサラダ	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	346kcal	589kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	3.6g	7.7g	
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	15.7g	16.3g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	25.8g	77.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	505mg	506mg	
カリウム	580mg	641mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	449mg	510mg		
リン	131mg	196mg	リン	96mg	161mg	リン	76mg	141mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦			
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	甘辛チキン	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦			
	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	きのこあん	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦			
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	ツナあつさり煮	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	354kcal	597kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g	
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.7g	21.3g	
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	12.0g	64.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	24.8g	77.6g	
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	479mg	540mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	440mg	501mg		
リン	155mg	220mg	リン	142mg	207mg	リン	209mg	274mg	リン	161mg	226mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦			
	カレーの照焼	麦	メンチカツ	乳麦	塩ダレポーク	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦			
	平さやいんげん	麦	ミックスソテー	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦			
	れんごんの土佐煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ごま風味炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦			
	さっぱりポテトサラダ	卵	和風マヨネーズ和え	卵麦			カラフルサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	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	307kcal	550kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.1g	19.7g	
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	26.4g	79.2g		
ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	698mg	699mg		
カリウム	606mg	667mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	531mg	592mg		
リン	179mg	244mg	リン	155mg	220mg	リン	129mg	194mg	リン	115mg	180mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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	1007kcal	1736kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	
	脂質	56.1g	57.9g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	61.5g	63.3g	
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	71.0g	229.4g	
	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	
	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1152mg	1335mg	カリウム	1460mg	1463mg	カリウム	1256mg	1439mg	
	リン	465mg	660mg	リン	393mg	588mg	リン	414mg	609mg	リン	364mg	559mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
	合計	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
脂質		56.2g	58.0g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.6g	63.4g	
炭水化物		110.5g	268.9g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
カリウム		1725mg	1908mg	カリウム	1208mg	1391mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1316mg	1499mg	
リン		472mg	667mg	リン	399mg	594mg	リン	417mg	612mg	リン	371mg	566mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
		たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.1g	60.9g	
	炭水化物	110.5g	268.9g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	91.0g	249.4g	
	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1950mg	1753mg	
	カリウム	1725mg	1908mg	カリウム	1208mg	1391mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1383mg	1566mg	
	リン	472mg	667mg	リン	399mg	594mg	リン	417mg	612mg	リン	345mg	540mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※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。