

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)				
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	じゃが芋デミグラスソース		油揚げの玉子とじ		ミートボールのクリーム煮		豆腐ステーキ		白身魚のしんじょう				
	インゲンとえのきの炒め物		人参しりしり		野菜たっぷりマーボ炒め		中華うま煮炒め		ジャガ芋きんぴら				
	キャベツのピーナツ和え		春雨フルーツサラダ		れんこんサラダ		和風サラダ		インゲンとツナのマスタード和え				
		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	165kcal	408kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	16.8g	17.4g	
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	20.4g	73.2g	
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	742mg	743mg	
カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	263mg	324mg		
リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	138mg	203mg	リン	91mg	156mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	カルピ丼の具		オニオンソースハンバーグ		ポークジンジャー		鯖の塩焼		ナスと鶏肉のしぎ焼				
	野菜炒め		スパソテー		スイートおさつ		人参のきんぴら		春雨の甘酢炒め				
	ポテトマサラダ		野菜のバジルチーズ焼き		キャベツの白ドレ和え		しめじのバター醤油パスタ		さつま芋サラダ				
		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	
	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.9g	21.5g	
	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	
	ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	570mg	571mg	
カリウム	585mg	646mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	472mg	533mg		
リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg	リン	213mg	278mg		
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ハニーマスタードチキン		酢豚		ポテトコロッケ		煮込みタンドリーチキン		サワラのおろし煮				
	フロッコリー		ひき肉と豆腐のうま煮		コーンソテー		ミックスソテー		マカロニと法蓮草のソテー				
	野菜の味噌煮込み		揚げナスのめかぶ和え		豚肉のマヨマスタード炒め		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		ポテトサラダ				
	玉子スパサラダ				切干と人参のハリハリ		里芋のおろし揚げ出し						
		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	368kcal	611kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	
炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.1g	82.9g		
ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	537mg	538mg		
カリウム	439mg	500mg	カリウム	751mg	812mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	495mg	556mg		
リン	153mg	218mg	リン	179mg	244mg	リン	107mg	172mg	リン	126mg	191mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	おみかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	おみかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	おみかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
		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	983kcal	1712kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.6g	61.4g	
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	72.9g	231.3g	
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	
カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1230mg	1413mg		
リン	434mg	629mg	リン	473mg	668mg	リン	402mg	597mg	リン	430mg	625mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g		
合計	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	88.1g	246.5g	
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	
	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1287mg	1470mg	
	リン	440mg	635mg	リン	480mg	675mg	リン	408mg	603mg	リン	433mg	628mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
		たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	56.7g	58.5g	
炭水化物		102.4g	260.8g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	103.0g	261.4g	
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	
カリウム		1659mg	1842mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1513mg	1696mg	
リン		440mg	635mg	リン	480mg	675mg	リン	408mg	603mg	リン	376mg	571mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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

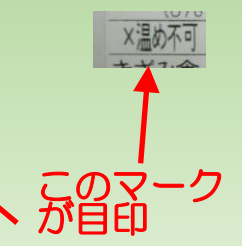


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。