

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19日(金)							
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮						
		ジャガ芋の洋風あんかけ		きのこのきんぴら		人参の炒り煮		豚肉と大根のピリ辛煮		ウインナーときのこの炒め物						
		コールスローサラダ		ハムの和風サラダ		カラフルサラダ		なすの中華風南蛮漬け		若芽のごま酢和え						
		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	303kcal	546kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	161kcal	404kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	7.9g	8.5g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	10.5g	63.3g	炭水化物	19.9g	72.7g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	760mg	761mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	382mg	443mg	
リン	86mg	151mg	リン	157mg	222mg	リン	119mg	184mg	リン	86mg	151mg	リン	98mg	163mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チヤブチエ	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き						
		きのこあん		平さやいんげん		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		スパソテー		人参シャトー						
		切十大根煮		ジャーマンポテト		ブロッコリーのツナマヨ和え		さつま芋のレモン煮		春雨のマヨネーズ炒め						
		マゼドニアンサラダ		中華サラダ				和風マヨネーズ和え		キャベツのピーナッツ和え						
		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	279kcal	522kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	492kcal	735kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	29.5g	30.1g	脂質	27.3g	27.9g	
	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	44.0g	96.8g	炭水化物	24.8g	77.6g	
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム	366mg	427mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	431mg	492mg		
リン	142mg	207mg	リン	74mg	139mg	リン	144mg	209mg	リン	144mg	209mg	リン	168mg	233mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(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	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	ホークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ						
		コーンクリームマカロニ		ナスと蕪の炒め煮		人参グラッセ		切干大根のカレーきんぴら		オニオンソテー						
		えんどう豆の味噌マヨ和え		野菜サラダ		菜の花のクリーム煮		野菜のごま和え		赤玉南瓜煮						
				ドレッシング(小袋)		大根のマヨネーズ和え				ミックスマカロニサラダ						
		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	393kcal	636kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	42.4g	95.2g	
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	563mg	564mg		
カリウム	439mg	500mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	524mg	585mg		
リン	169mg	234mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	ホークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ						
		コーンクリームマカロニ		ナスと蕪の炒め煮		人参グラッセ		切干大根のカレーきんぴら		オニオンソテー						
		えんどう豆の味噌マヨ和え		野菜サラダ		菜の花のクリーム煮		野菜のごま和え		赤玉南瓜煮						
				ドレッシング(小袋)		大根のマヨネーズ和え				ミックスマカロニサラダ						
		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	975kcal	1704kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	
	脂質	63.2g	65.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	55.6g	57.4g	
	炭水化物	69.5g	227.9g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	
	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	
カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1342mg	1525mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1269mg	1452mg	カリウム	1337mg	1520mg		
リン	397mg	592mg	リン	362mg	557mg	リン	384mg	579mg	リン	377mg	572mg	リン	404mg	599mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g		
合計	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
	脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.7g	57.5g	
	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	116.3g	274.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	102.3g	260.7g	
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1394mg	1577mg	
	リン	400mg	595mg	リン	369mg	564mg	リン	387mg	582mg	リン	383mg	578mg	リン	407mg	602mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.7g	57.5g		
炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	116.3g	274.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	102.3g	260.7g		
ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1961mg	1964mg		
カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1394mg	1577mg		
リン	400mg	595mg	リン	369mg	564mg	リン	387mg	582mg	リン	383mg	578mg	リン	407mg	602mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

※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お召上がりください。

※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

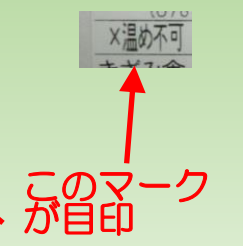


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。