

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 ナスの炒り煮 スープキャベツ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ				
	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	245kcal	488kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	616mg	677mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	422mg	483mg	
	リン	181mg	246mg	リン	72mg	137mg	リン	87mg	152mg	リン	94mg	159mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ		★ごはん150g えびカツ ハジルスバ 菜の花のクリーム煮 れんこんサラダ		★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのペロンチーノ キャロットエック				
	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	388kcal	631kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.4g	22.0g	
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.8g	81.6g	
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	376mg	437mg	
	リン	150mg	215mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	157mg	222mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナッブル(缶) ★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ		◎黄桃(缶) ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ		◎みかん(缶) ★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え		◎バナナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え		◎黄桃(缶) ★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ				
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	23.6g	76.4g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	753mg	754mg	
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	575mg	636mg	
	リン	165mg	230mg	リン	179mg	244mg	リン	164mg	229mg	リン	182mg	247mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
	脂質	63.9g	65.7g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.6g	60.4g	
	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1373mg	1556mg	
	リン	496mg	691mg	リン	370mg	565mg	リン	383mg	578mg	リン	433mg	628mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
脂質		64.0g	65.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	58.7g	60.5g	
炭水化物		92.0g	250.4g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	93.4g	251.8g	
ナトリウム		2288mg	2291mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	
カリウム		1392mg	1575mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1722mg	1905mg	カリウム	1430mg	1613mg	
リン		499mg	694mg	リン	377mg	572mg	リン	389mg	584mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	64.0g	65.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	93.4g	251.8g	
	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1722mg	1905mg	カリウム	1430mg	1613mg	
	リン	499mg	694mg	リン	377mg	572mg	リン	389mg	584mg	リン	436mg	631mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

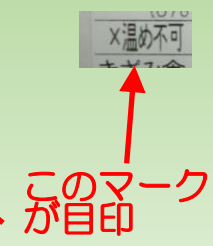


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。