

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
朝食	★ごはん150g がんもどきの詰め煮 さつまいもの甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル	★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあし 里芋のおろし揚げ出し マリネサラダ	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイーツおさつ インゲンのごま和え
おかず					
ご飯セット					
エネルギー	186kcal	228kcal	279kcal	275kcal	276kcal
たんぱく質	5.8g	8.7g	6.2g	9.3g	5.2g
脂質	4.8g	10.3g	17.7g	15.7g	10.3g
炭水化物	30.4g	24.9g	23.5g	24.2g	40.9g
ナトリウム	631mg	737mg	790mg	628mg	299mg
カリウム	497mg	424mg	391mg	398mg	554mg
リン	111mg	138mg	89mg	132mg	128mg
食塩相当量	1.6g	1.9g	2.0g	1.6g	0.8g
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのとなみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます	★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ
おかず					
ご飯セット					
エネルギー	399kcal	339kcal	368kcal	415kcal	347kcal
たんぱく質	12.1g	9.9g	9.2g	15.7g	11.8g
脂質	25.7g	21.4g	25.1g	26.0g	23.4g
炭水化物	30.1g	25.0g	27.6g	27.8g	19.6g
ナトリウム	600mg	567mg	631mg	662mg	857mg
カリウム	508mg	407mg	531mg	579mg	484mg
リン	171mg	105mg	142mg	212mg	181mg
食塩相当量	1.5g	1.4g	1.6g	1.7g	2.2g
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
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え	★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのコマ煮 麩とえのきのさっと煮	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん 切干大根煮 玉子スパサラダ	★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ
おかず					
ご飯セット					
エネルギー	390kcal	426kcal	317kcal	278kcal	354kcal
たんぱく質	11.1g	11.9g	15.9g	6.1g	10.9g
脂質	26.1g	25.8g	14.3g	15.7g	23.4g
炭水化物	28.8g	37.3g	31.1g	26.1g	24.9g
ナトリウム	805mg	819mg	543mg	828mg	713mg
カリウム	623mg	526mg	708mg	348mg	389mg
リン	166mg	182mg	175mg	93mg	132mg
食塩相当量	2.0g	2.1g	1.4g	2.1g	1.8g
合計	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	975kcal	993kcal	964kcal	968kcal	977kcal
たんぱく質	29.0g	30.5g	31.3g	31.1g	27.9g
脂質	56.6g	57.5g	57.1g	57.4g	57.1g
炭水化物	89.3g	87.2g	82.2g	78.1g	85.4g
ナトリウム	2036mg	2123mg	1964mg	2118mg	1869mg
カリウム	1628mg	1357mg	1630mg	1325mg	1427mg
リン	448mg	425mg	406mg	437mg	441mg
食塩相当量	5.1g	5.4g	5.0g	5.4g	4.8g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量

※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。