

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮		★ごはん150g		豆腐のツナあんかけ		★ごはん150g		鶏肉のデミグラス煮込み			
		卵乳麦		麦		麦		乳麦		卵乳麦			
		麺とえのきのさつと煮		スパトマト炒め		牛肉とひじきの炒め煮		ナスと麩の炒め煮		揚げ真文の柚子おろしあん			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		南瓜サラダ		ごぼうのごま酢和え		マリネサラダ		カラフルサラダ		春雨のサラダ			
			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	319kcal	562kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	289kcal	532kcal
		たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g
		脂質	16.7g	17.3g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.7g	18.3g
		炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	477mg	478mg	
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	
	リン	143mg	208mg	リン	94mg	159mg	リン	91mg	156mg	リン	100mg	165mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	カレイの照焼		★ごはん150g		メンチカツ		★ごはん150g		塩ダレポーク			
		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦		乳麦			
		平さやいんげん		オクラのベベロンチーノ		春雨のマヨネーズ炒め		人参クラッセ		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			
		麦		卵乳麦		麦		麦		乳麦			
		れんごんの土佐煮		竹輪の五色きんぴら		五目野菜の甘酢和え		ごま風味炒め		和風マヨネーズ和え			
		卵		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦			
		さっぱりポテトサラダ		ナスの挽肉炒め						チキンのオイスターマヨ			
			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	307kcal	550kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
		たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	764mg	765mg	
	カリウム	606mg	667mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg	
	リン	179mg	244mg	リン	151mg	216mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(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	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
		麦		麦		麦		麦		麦			
		豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		鯖のトマトバジルソース			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ひき肉と里芋の味噌煮		さつま芋のコンソメ煮			
		麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		若芽のごま酢和え		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャーマンポテト		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		大根の甘酢漬け			
		麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦			
			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	347kcal	590kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	
	カリウム	464mg	525mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg	
	リン	145mg	210mg	リン	137mg	202mg	リン	212mg	277mg	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
		麦		麦		麦		麦		麦			
		豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		鯖のトマトバジルソース			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ひき肉と里芋の味噌煮		さつま芋のコンソメ煮			
		麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		若芽のごま酢和え		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャーマンポテト		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		大根の甘酢漬け			
		麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦			
			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	347kcal	590kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	
	カリウム	464mg	525mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg	
	リン	145mg	210mg	リン	137mg	202mg	リン	212mg	277mg	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		鯖のトマトバジルソース			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ひき肉と里芋の味噌煮		さつま芋のコンソメ煮			
		麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		若芽のごま酢和え		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャーマンポテト		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		大根の甘酢漬け			
		麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦			
			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	973kcal	1702kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	61.3g	63.1g	
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	69.9g	228.3g	炭水化物	72.7g	231.1g	
	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	
	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1179mg	1362mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1373mg	1556mg	
	リン	467mg	662mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	リン	385mg	580mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		鯖のトマトバジルソース			
		卵乳麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ひき肉と里芋の味噌煮		さつま芋のコンソメ煮			
		麦		麦		麦		卵乳麦		卵乳麦			
		若芽のごま酢和え		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャーマンポテト		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		大根の甘酢漬け			
		麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦			
			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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.9g	42.2g	
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	61.4g	63.2g	
	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1433mg	1616mg	
	リン	474mg	669mg	リン	388mg	583mg	リン	435mg	630mg	リン	392mg	587mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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、商品は消費期限内に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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。