

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	厚焼玉子	麦	肉団子の中華炒め	麦	揚げ真文の柚子おろしあん	麦	目玉焼き	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦					
	ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦					
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	四色なます	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			
	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	448mg	449mg	ナトリウム	734mg	735mg
カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	131mg	192mg	カリウム	567mg	628mg	
リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦					
	大根と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	キャベツメンチ	卵麦	サワラのチリソースかけ	麦					
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	野菜の味噌煮込み	麦	インゲンソテー	乳麦	フロッコリー	麦					
	マカロニサラダ	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	明太春雨サラダ	卵麦	蕨とえのきのさっと煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦					
		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			
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	415kcal	658kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	17.5g	21.6g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	25.5g	78.3g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	469mg	470mg
カリウム	571mg	632mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	666mg	727mg	
リン	146mg	211mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	150mg	215mg	リン	219mg	284mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦					
	お魚サンギ	麦	マーボ豆腐	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	鯖のバジルオリーブ焼	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦					
	平さやいんげん	麦	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参シャトー	麦	ごま風味炒め	麦					
	春雨タンタン	麦	マッシュサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	れんこんの主佐煮	麦	春雨のサラダ	卵					
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦			和風サラダ	卵	たたきごぼう	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			
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	337kcal	580kcal			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g			
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.6g	20.2g			
炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	29.1g	81.9g				
ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	635mg	636mg				
カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	456mg	517mg				
リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	197mg	262mg				
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	お魚サンギ	麦	マーボ豆腐	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	鯖のバジルオリーブ焼	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦					
	平さやいんげん	麦	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参シャトー	麦	ごま風味炒め	麦					
	春雨タンタン	麦	マッシュサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	れんこんの主佐煮	麦	春雨のサラダ	卵					
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦			和風サラダ	卵	たたきごぼう	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			
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	337kcal	580kcal			
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g			
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.6g	20.2g			
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	29.1g	81.9g			
ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	635mg	636mg				
カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	456mg	517mg				
リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	197mg	262mg				
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
合計	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	厚焼玉子	麦	肉団子の中華炒め	麦	揚げ真文の柚子おろしあん	麦	目玉焼き	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦					
	ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦					
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	四色なます	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			
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	70.9g	229.3g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1542mg	1725mg	
リン	407mg	602mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg	リン	421mg	616mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	厚焼玉子	麦	肉団子の中華炒め	麦	揚げ真文の柚子おろしあん	麦	目玉焼き	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦					
	ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦					
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	四色なます	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			
	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.4g	244.8g
	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1848mg	1851mg
カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1602mg	1785mg	
リン	414mg	609mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg	リン	428mg	623mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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。