

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵麦						
	じゃが芋デミグラスソース	麦	油揚げの玉子とじ	麦	ミートボールのクリーム煮	麦	豆腐ステーキ	卵	白身魚のしんじょう	麦						
	ツナあっさり煮	麦落	人参しりしり	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	キャベツとザーサイ炒め	麦	春雨の甘酢炒め	麦						
	キャベツのピーナッツ和え	麦	春雨フルーツサラダ	卵	れんこんサラダ	卵	インゲンのごま和え	麦	人参とぜんまいのナムル	麦						
	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	169kcal	412kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	185kcal	428kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.1g	7.2g	
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.6g	8.2g	
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	605mg	606mg	
カリウム	566mg	627mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	252mg	313mg		
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	52mg	117mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦						
	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	酢豚	麦	ポテトコロッケ	麦	煮込みタンドリーチキン	卵	サワラのおろし煮	麦						
	野菜の味噌煮込み	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	人参シャトー	麦	オニオンソテー	乳麦	けんちん煮	麦						
	玉子スパサラダ	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵						
	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	359kcal	602kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.2g	22.8g	
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	531mg	532mg	
カリウム	414mg	475mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	612mg	673mg		
リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	リン	147mg	212mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g							
	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦						
	カルビ丼の具	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ホークジンジャー	麦	鯖の塩焼	卵	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦						
	野菜炒め	卵	スパソテー	乳麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦						
	ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	さつま芋サラダ	卵						
	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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g	
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g	
ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg		
カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg		
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg		
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g	
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.3g	61.1g	
	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	81.8g	240.2g	
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1757mg	1760mg	
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1406mg	1589mg	
	リン	406mg	601mg	リン	449mg	644mg	リン	428mg	623mg	リン	406mg	601mg	リン	329mg	524mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g	
脂質		55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g	
炭水化物		101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g	
ナトリウム		2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
カリウム		1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg	
リン		412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
		たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g	
	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g	
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg	
	リン	412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※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。