

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.5g
	脂質	16.7g	脂質	22.2g	脂質	16.3g	脂質	14.2g	脂質	6.5g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	19.4g	炭水化物	24.8g	炭水化物	13.2g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	582mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	563mg
	カリウム	428mg	カリウム	407mg	カリウム	500mg	カリウム	321mg	カリウム	297mg
	リン	132mg	リン	161mg	リン	106mg	リン	102mg	リン	68mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g
	エネルギー	287kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.5g
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつまいもと鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	ホークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	14.6g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.9g
	脂質	25.3g	脂質	16.9g	脂質	25.3g	脂質	14.6g	脂質	21.6g
	炭水化物	24.9g	炭水化物	36.7g	炭水化物	33.8g	炭水化物	38.3g	炭水化物	45.4g
	ナトリウム	815mg	ナトリウム	561mg	ナトリウム	521mg	ナトリウム	599mg	ナトリウム	588mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	505mg	カリウム	597mg	カリウム	518mg
	リン	148mg	リン	137mg	リン	118mg	リン	140mg	リン	145mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g
	エネルギー	382kcal	エネルギー	341kcal	エネルギー	421kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	428kcal
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	14.6g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.9g
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チャブチエ	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
	脂質	18.7g	脂質	17.4g	脂質	17.7g	脂質	32.4g	脂質	27.3g
	炭水化物	23.6g	炭水化物	32.5g	炭水化物	31.1g	炭水化物	27.5g	炭水化物	24.8g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	574mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	534mg	カリウム	496mg	カリウム	485mg	カリウム	293mg	カリウム	431mg
	リン	148mg	リン	87mg	リン	113mg	リン	98mg	リン	168mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	396kcal
夕食	★ごはん150g	きのこあん	★ごはん150g	チンゲン菜とピーマンのソテー	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	スパソテー	★ごはん150g	人参シャトー
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
	脂質	18.7g	脂質	17.4g	脂質	17.7g	脂質	32.4g	脂質	27.3g
	炭水化物	23.6g	炭水化物	32.5g	炭水化物	31.1g	炭水化物	27.5g	炭水化物	24.8g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	574mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	534mg	カリウム	496mg	カリウム	485mg	カリウム	293mg	カリウム	431mg
	リン	148mg	リン	87mg	リン	113mg	リン	98mg	リン	168mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	396kcal
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
合計	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	29.0g
	脂質	60.7g	脂質	56.5g	脂質	59.3g	脂質	61.2g	脂質	55.4g
	炭水化物	75.1g	炭水化物	88.6g	炭水化物	89.7g	炭水化物	79.0g	炭水化物	88.1g
	ナトリウム	2034mg	ナトリウム	2154mg	ナトリウム	1781mg	ナトリウム	1955mg	ナトリウム	1788mg
	カリウム	1429mg	カリウム	1442mg	カリウム	1490mg	カリウム	1211mg	カリウム	1246mg
	リン	428mg	リン	385mg	リン	337mg	リン	340mg	リン	381mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.5g
	エネルギー	977kcal	エネルギー	979kcal	エネルギー	1020kcal	エネルギー	986kcal	エネルギー	968kcal
	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	29.0g
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	29.3g
	脂質	60.8g	脂質	56.6g	脂質	59.4g	脂質	61.3g	脂質	55.5g
	炭水化物	90.3g	炭水化物	104.1g	炭水化物	104.9g	炭水化物	94.5g	炭水化物	103.3g
	ナトリウム	2035mg	ナトリウム	2157mg	ナトリウム	1782mg	ナトリウム	1958mg	ナトリウム	1789mg
	カリウム	1486mg	カリウム	1502mg	カリウム	1547mg	カリウム	1271mg	カリウム	1303mg
	リン	431mg	リン	392mg	リン	340mg	リン	347mg	リン	384mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.5g
	エネルギー	1040kcal	エネルギー	1043kcal	エネルギー	1083kcal	エネルギー	1050kcal	エネルギー	1031kcal
	たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	29.3g

※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。