

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 麩とえのきのさっと煮 麦 南瓜サラダ 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 麦 スパトマト炒め 乳麦 和風マヨネーズ和え 卵乳麦		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麦 牛肉とひじきの炒め煮 麦 マリネサラダ 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 乳麦 ナスと麩の炒め煮 乳麦落 ポテトビーンズサラダ 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 卵乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 コーンサラダ 卵乳麦		
	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	319kcal	562kcal	318kcal	561kcal	256kcal	499kcal	306kcal	549kcal	275kcal	518kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	6.7g	10.8g	6.9g	11.0g	9.7g	13.8g	4.3g	8.4g
	脂質	16.7g	17.3g	16.9g	17.5g	16.7g	17.3g	19.4g	20.0g	16.3g	16.9g
	炭水化物	33.6g	86.4g	34.9g	87.7g	19.8g	72.6g	23.4g	76.2g	26.8g	79.6g
	ナトリウム	679mg	680mg	432mg	433mg	490mg	491mg	524mg	525mg	625mg	626mg
	カリウム	497mg	558mg	353mg	414mg	448mg	509mg	377mg	438mg	371mg	432mg
	リン	143mg	208mg	95mg	160mg	93mg	158mg	115mg	180mg	71mg	136mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 麦 さっぱりポテトサラダ 卵		★ごはん150g メンチカツ 乳麦 オクラのべベロンチーノ 豚肉と大根のピリ辛煮 麦 ナスの挽肉炒め 乳麦		★ごはん150g 塩ダレポーク 卵乳麦 春雨のマヨネーズ炒め 卵乳麦 五目野菜の甘酢和え 麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 乳麦 人参グラッセ 乳麦 ごま風味炒め 麦 和風マヨネーズ和え 卵乳麦		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 卵乳麦 ビーマンソテー 卵乳麦 じゃが芋ときのこの煮物 麦 春雨のサラダ 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	308kcal	551kcal	391kcal	634kcal	329kcal	572kcal	347kcal	590kcal	378kcal	621kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	10.3g	14.4g	8.9g	13.0g	8.9g	13.0g	10.6g	14.7g
	脂質	17.3g	17.9g	29.2g	29.8g	22.1g	22.7g	20.6g	21.2g	22.6g	23.2g
	炭水化物	26.6g	79.4g	20.9g	73.7g	21.0g	73.8g	31.2g	84.0g	31.1g	83.9g
	ナトリウム	380mg	381mg	628mg	629mg	759mg	760mg	764mg	765mg	789mg	790mg
	カリウム	606mg	667mg	467mg	528mg	414mg	475mg	482mg	543mg	467mg	528mg
	リン	179mg	244mg	126mg	191mg	129mg	194mg	128mg	193mg	118mg	183mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g
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 豚肉のお好み焼風 麦 マカロニの和風ソテー 乳麦 若芽のごま酢和え 麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 麦 うま塩キャバツ 麦か 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 ごぼうのごま酢和え 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 きのこあん 麦 ジャーマンポテト 乳麦 マカロニサラダ 卵乳麦		★ごはん150g 肉野菜炒め 麦 ひき肉と里芋の味噌煮 乳麦 ブロッコリーのカニカママヨネーズ 卵乳麦か		★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース 乳麦 さつま芋のコンソメ煮 乳麦 大根の甘酢漬け 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	347kcal	590kcal	290kcal	533kcal	396kcal	639kcal	332kcal	575kcal	335kcal	578kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	13.8g	17.9g	14.0g	18.1g	11.9g	16.0g	10.8g	14.9g
	脂質	21.0g	21.6g	14.5g	15.1g	23.7g	24.3g	23.0g	23.6g	20.4g	21.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	26.2g	79.0g	29.7g	82.5g	17.7g	70.5g	25.5g	78.3g
	ナトリウム	901mg	902mg	921mg	922mg	593mg	594mg	675mg	676mg	469mg	470mg
	カリウム	464mg	525mg	362mg	423mg	536mg	597mg	473mg	534mg	574mg	635mg
	リン	145mg	210mg	162mg	227mg	212mg	277mg	157mg	222mg	145mg	210mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g
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	974kcal	1703kcal	999kcal	1728kcal	981kcal	1710kcal	985kcal	1714kcal	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	30.8g	43.1g	29.8g	42.1g	30.5g	42.8g	25.7g	38.0g
	脂質	55.0g	56.8g	60.6g	62.4g	62.5g	64.3g	63.0g	64.8g	59.3g	61.1g
	炭水化物	89.3g	247.7g	82.0g	240.4g	70.5g	228.9g	72.3g	230.7g	83.4g	241.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	1981mg	1984mg	1842mg	1845mg	1963mg	1966mg	1883mg	1886mg
	カリウム	1567mg	1750mg	1182mg	1365mg	1398mg	1581mg	1332mg	1515mg	1412mg	1595mg
	リン	467mg	662mg	383mg	578mg	434mg	629mg	400mg	595mg	334mg	529mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	1047kcal	1776kcal	1044kcal	1773kcal	1049kcal	1778kcal	1036kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	31.2g	43.5g	30.1g	42.4g	30.9g	43.2g	26.1g	38.4g
脂質		55.1g	56.9g	60.7g	62.5g	62.6g	64.4g	63.1g	64.9g	59.4g	61.2g
炭水化物		104.8g	263.2g	93.5g	251.9g	85.7g	244.1g	87.8g	246.2g	94.9g	253.3g
ナトリウム		1963mg	1966mg	1984mg	1987mg	1843mg	1846mg	1966mg	1969mg	1886mg	1889mg
カリウム		1627mg	1810mg	1238mg	1421mg	1455mg	1638mg	1392mg	1575mg	1468mg	1651mg
リン		474mg	669mg	389mg	584mg	437mg	632mg	407mg	602mg	340mg	535mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g

## 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。

※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。