

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)				
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮			
	大根とひじきの煮物	卵乳麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	スイートおさつ	麦	ナスの油炒め	麦	さつま芋のレモン煮	麦			
	コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャロットエッグ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	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	241kcal	484kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	19.6g	20.2g	
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	534mg	535mg	
	カリウム	511mg	572mg	カリウム	301mg	362mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	106mg	171mg	リン	104mg	169mg	リン	110mg	175mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	肉丼の具			
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	人参クラッセ	乳麦	切十大根煮	麦			
	キャベツと春巻のごまマヨネーズ	卵麦	牛肉のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	けんちん煮	麦	マカロニマリネサラダ	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	346kcal	589kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.0g	24.6g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	17.7g	70.5g	
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	709mg	710mg	
	カリウム	513mg	574mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	525mg	586mg	
リン	167mg	232mg	リン	145mg	210mg	リン	172mg	237mg	リン	172mg	237mg		
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	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
	★ごはん150g	ほうれん草のクリームオムレツ	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	カレーのおろし和え			
	ジャガ芋のカレー煮	卵乳麦	野菜炒め	麦	ナスの炒り煮	麦	バジルスパ	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦			
	パスタのサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵	えびポテトサラダ	卵乳麦	きんぴら	麦	中華サラダ	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	378kcal	621kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	31.5g	84.3g	
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	594mg	595mg	
カリウム	360mg	421mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	444mg	505mg		
リン	131mg	196mg	リン	112mg	177mg	リン	143mg	208mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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	965kcal	1694kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	61.0g	62.8g	
	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	71.9g	230.3g	炭水化物	78.8g	237.2g	炭水化物	74.9g	233.3g	
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	
	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1414mg	1597mg	
	リン	404mg	599mg	リン	361mg	556mg	リン	425mg	620mg	リン	409mg	604mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質		25.7g	38.0g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
脂質		58.9g	60.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.1g	62.9g	
炭水化物		97.8g	256.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	90.4g	248.8g	
ナトリウム		2096mg	2099mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
カリウム		1444mg	1627mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1474mg	1657mg	
リン		411mg	606mg	リン	364mg	559mg	リン	431mg	626mg	リン	416mg	611mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
		たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.1g	62.9g	
	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	90.4g	248.8g	
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1474mg	1657mg	
	リン	411mg	606mg	リン	364mg	559mg	リン	431mg	626mg	リン	416mg	611mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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。