

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)		
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 目玉焼き 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		
	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	277kcal	520kcal	282kcal	525kcal	260kcal	503kcal	278kcal	521kcal	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	7.6g	11.7g	4.4g	8.5g	8.2g	12.3g	5.9g	10.0g
	脂質	17.9g	18.5g	16.0g	16.6g	16.5g	17.1g	18.0g	18.6g	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.8g	74.6g	28.0g	80.8g	25.3g	78.1g	19.1g	71.9g	23.7g	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	719mg	720mg	692mg	693mg	416mg	417mg	631mg	632mg
	カリウム	545mg	606mg	401mg	462mg	404mg	465mg	400mg	461mg	344mg	405mg
	リン	110mg	175mg	119mg	184mg	89mg	154mg	129mg	194mg	98mg	163mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 クリームコロッケ ポテトサラダ		★ごはん150g マーボ豆腐 ひとくちがんも煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ マカロニの和風ソテー コーンサラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ オニオンソテー ロナスのオランダ煮 きんぴられんこん		
	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	348kcal	591kcal	307kcal	550kcal	397kcal	640kcal	336kcal	579kcal	343kcal	586kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	11.3g	15.4g	9.6g	13.7g	13.0g	17.1g	10.3g	14.4g
	脂質	23.6g	24.2g	22.1g	22.7g	26.7g	27.3g	19.3g	19.9g	22.5g	23.1g
	炭水化物	23.5g	76.3g	15.5g	68.3g	27.8g	80.6g	26.7g	79.5g	25.4g	78.2g
	ナトリウム	614mg	615mg	777mg	778mg	779mg	780mg	720mg	721mg	681mg	682mg
	カリウム	421mg	482mg	307mg	368mg	443mg	504mg	444mg	505mg	390mg	451mg
	リン	99mg	164mg	140mg	205mg	130mg	195mg	184mg	249mg	129mg	194mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
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		
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパトマト炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 麩の野菜あんかけ 明太春雨サラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー 切干大根煮 パスタのサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ		
	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	389kcal	632kcal	316kcal	559kcal	377kcal	620kcal	342kcal	585kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	8.7g	12.8g	10.5g	14.6g	5.8g	9.9g	13.8g	17.9g
	脂質	18.7g	19.3g	24.6g	25.2g	17.1g	17.7g	23.6g	24.2g	19.0g	19.6g
	炭水化物	36.5g	89.3g	31.3g	84.1g	27.7g	80.5g	34.3g	87.1g	27.0g	79.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	640mg	641mg	785mg	786mg	612mg	613mg	483mg	484mg
	カリウム	411mg	472mg	470mg	531mg	369mg	430mg	304mg	365mg	684mg	745mg
	リン	131mg	196mg	124mg	189mg	117mg	182mg	87mg	152mg	175mg	240mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	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	972kcal	1701kcal	978kcal	1707kcal	973kcal	1702kcal	991kcal	1720kcal	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	27.6g	39.9g	24.5g	36.8g	27.0g	39.3g	30.0g	42.3g
	脂質	60.2g	62.0g	62.7g	64.5g	60.3g	62.1g	60.9g	62.7g	59.3g	61.1g
	炭水化物	81.8g	240.2g	74.8g	233.2g	80.8g	239.2g	80.1g	238.5g	76.1g	234.5g
	ナトリウム	1809mg	1812mg	2136mg	2139mg	2256mg	2259mg	1748mg	1751mg	1795mg	1798mg
	カリウム	1377mg	1560mg	1178mg	1361mg	1216mg	1399mg	1148mg	1331mg	1418mg	1601mg
	リン	340mg	535mg	383mg	578mg	336mg	531mg	400mg	595mg	402mg	597mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1036kcal	1765kcal	1041kcal	1770kcal	1037kcal	1766kcal	1039kcal	1768kcal	1034kcal
たんぱく質		26.5g	38.8g	27.9g	40.2g	24.9g	37.2g	27.4g	39.7g	30.4g	42.7g
脂質		60.3g	62.1g	62.8g	64.6g	60.4g	62.2g	61.0g	62.8g	59.4g	61.2g
炭水化物		97.3g	255.7g	90.0g	248.4g	96.3g	254.7g	91.6g	250.0g	91.6g	250.0g
ナトリウム		1812mg	1815mg	2137mg	2140mg	2259mg	2262mg	1751mg	1754mg	1798mg	1801mg
カリウム		1437mg	1620mg	1235mg	1418mg	1276mg	1459mg	1204mg	1387mg	1478mg	1661mg
リン		347mg	542mg	386mg	581mg	343mg	538mg	406mg	601mg	409mg	604mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	4.5g	4.5g	4.5g	4.5g

## 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。