

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚バラチンジャオ	麦か	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	人参しりしり	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	小倉金時	卵	揚げと人参の煮びたし	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	竹輪のソースマヨ	卵	キャベツと卵の塩しモンパスタ	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	279kcal 522kcal	エネルギー	304kcal 547kcal	エネルギー	278kcal 521kcal	エネルギー	302kcal 545kcal	エネルギー	244kcal 487kcal	
	たんぱく質	8.2g 12.3g	たんぱく質	10.6g 14.7g	たんぱく質	6.9g 11.0g	たんぱく質	7.7g 11.8g	たんぱく質	7.7g 11.8g	
	脂質	16.3g 16.9g	脂質	17.2g 17.8g	脂質	20.0g 20.6g	脂質	16.5g 17.1g	脂質	15.8g 16.4g	
	炭水化物	24.2g 77.0g	炭水化物	25.8g 78.6g	炭水化物	19.1g 71.9g	炭水化物	30.7g 83.5g	炭水化物	18.3g 71.1g	
ナトリウム	671mg 672mg	ナトリウム	669mg 670mg	ナトリウム	652mg 653mg	ナトリウム	671mg 672mg	ナトリウム	641mg 642mg		
カリウム	305mg 366mg	カリウム	404mg 465mg	カリウム	295mg 356mg	カリウム	365mg 426mg	カリウム	286mg 347mg		
リン	109mg 174mg	リン	133mg 198mg	リン	93mg 158mg	リン	88mg 153mg	リン	129mg 194mg		
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	マーボ豆腐	麦落	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライス	乳麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	
	ナスと豚の炒め煮	乳麦落	オニオンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	
	ハンルホテトキ	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	ジャーマンポテト	乳麦	若芽のごま酢和え	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦			揚げナスのめかぶ和え	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	372kcal 615kcal	エネルギー	361kcal 604kcal	エネルギー	340kcal 583kcal	
	たんぱく質	12.6g 16.7g	たんぱく質	11.2g 15.3g	たんぱく質	10.8g 14.9g	たんぱく質	10.3g 14.4g	たんぱく質	12.6g 16.7g	
	脂質	21.7g 22.3g	脂質	21.6g 22.2g	脂質	21.0g 21.6g	脂質	22.4g 23.0g	脂質	24.2g 24.8g	
	炭水化物	25.2g 78.0g	炭水化物	21.5g 74.3g	炭水化物	35.2g 88.0g	炭水化物	30.3g 83.1g	炭水化物	18.8g 71.6g	
ナトリウム	715mg 716mg	ナトリウム	868mg 869mg	ナトリウム	732mg 733mg	ナトリウム	860mg 861mg	ナトリウム	759mg 760mg		
カリウム	430mg 491mg	カリウム	441mg 502mg	カリウム	634mg 695mg	カリウム	607mg 668mg	カリウム	479mg 540mg		
リン	137mg 202mg	リン	110mg 175mg	リン	171mg 236mg	リン	159mg 224mg	リン	121mg 186mg		
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.9g 1.9g		
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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		メンチカツ	乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	フリの蒲焼	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	
	大根と人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	
	れんこんサラダ	卵麦	豚の甘酢炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	和風サラダ	卵	
			マッシュサラダ	卵乳麦			インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦			
		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	350kcal 593kcal	エネルギー	334kcal 577kcal	エネルギー	339kcal 582kcal	エネルギー	326kcal 569kcal	エネルギー	375kcal 618kcal	
	たんぱく質	8.8g 12.9g	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	11.0g 15.1g	たんぱく質	12.8g 16.9g	たんぱく質	10.8g 14.9g	
	脂質	23.4g 24.0g	脂質	20.2g 20.8g	脂質	21.4g 22.0g	脂質	17.1g 17.7g	脂質	18.4g 19.0g	
炭水化物	24.7g 77.5g	炭水化物	28.7g 81.5g	炭水化物	25.0g 77.8g	炭水化物	29.5g 82.3g	炭水化物	41.1g 93.9g		
ナトリウム	634mg 635mg	ナトリウム	755mg 756mg	ナトリウム	714mg 715mg	ナトリウム	588mg 589mg	ナトリウム	861mg 862mg		
カリウム	652mg 713mg	カリウム	388mg 449mg	カリウム	359mg 420mg	カリウム	544mg 605mg	カリウム	609mg 670mg		
リン	155mg 220mg	リン	92mg 157mg	リン	136mg 201mg	リン	132mg 197mg	リン	154mg 219mg		
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.2g 2.2g		
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	975kcal 1704kcal	エネルギー	963kcal 1692kcal	エネルギー	989kcal 1718kcal	エネルギー	989kcal 1718kcal	エネルギー	959kcal 1688kcal	
	たんぱく質	29.6g 41.9g	たんぱく質	29.6g 41.9g	たんぱく質	28.7g 41.0g	たんぱく質	30.8g 43.1g	たんぱく質	31.1g 43.4g	
	脂質	61.4g 63.2g	脂質	59.0g 60.8g	脂質	62.4g 64.2g	脂質	56.0g 57.8g	脂質	58.4g 60.2g	
	炭水化物	74.1g 232.5g	炭水化物	76.0g 234.4g	炭水化物	79.3g 237.7g	炭水化物	90.5g 248.9g	炭水化物	78.2g 236.6g	
	ナトリウム	2020mg 2023mg	ナトリウム	2292mg 2295mg	ナトリウム	2098mg 2101mg	ナトリウム	2119mg 2122mg	ナトリウム	2261mg 2264mg	
	カリウム	1387mg 1570mg	カリウム	1233mg 1416mg	カリウム	1288mg 1471mg	カリウム	1516mg 1699mg	カリウム	1374mg 1557mg	
	リン	401mg 596mg	リン	335mg 530mg	リン	400mg 595mg	リン	379mg 574mg	リン	404mg 599mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	
	合計	エネルギー	1038kcal 1767kcal	エネルギー	1027kcal 1756kcal	エネルギー	1052kcal 1781kcal	エネルギー	1053kcal 1782kcal	エネルギー	1022kcal 1751kcal
たんぱく質		29.9g 42.2g	たんぱく質	30.0g 42.3g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	31.2g 43.5g	たんぱく質	31.4g 43.7g	
脂質		61.5g 63.3g	脂質	59.1g 60.9g	脂質	62.5g 64.3g	脂質	56.1g 57.9g	脂質	58.5g 60.3g	
炭水化物		89.3g 247.7g	炭水化物	91.5g 249.9g	炭水化物	94.5g 252.9g	炭水化物	106.0g 264.4g	炭水化物	93.4g 251.8g	
ナトリウム		2021mg 2024mg	ナトリウム	2295mg 2298mg	ナトリウム	2099mg 2102mg	ナトリウム	2122mg 2125mg	ナトリウム	2262mg 2265mg	
カリウム		1444mg 1627mg	カリウム	1293mg 1476mg	カリウム	1345mg 1528mg	カリウム	1576mg 1759mg	カリウム	1431mg 1614mg	
リン		404mg 599mg	リン	342mg 537mg	リン	403mg 598mg	リン	386mg 581mg	リン	407mg 602mg	
食塩相当量		5.1g 5.1g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal 1767kcal	エネルギー	1027kcal 1756kcal	エネルギー	1052kcal 1781kcal	エネルギー	1053kcal 1782kcal	エネルギー	1022kcal 1751kcal
		たんぱく質	29.9g 42.2g	たんぱく質	30.0g 42.3g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	31.2g 43.5g	たんぱく質	31.4g 43.7g
	脂質	61.5g 63.3g	脂質	59.1g 60.9g	脂質	62.5g 64.3g	脂質	56.1g 57.9g	脂質	58.5g 60.3g	
	炭水化物	89.3g 247.7g	炭水化物	91.5g 249.9g	炭水化物	94.5g 252.9g	炭水化物	106.0g 264.4g	炭水化物	93.4g 251.8g	
	ナトリウム	2021mg 2024mg	ナトリウム	2295mg 2298mg	ナトリウム	2099mg 2102mg	ナトリウム	2122mg 2125mg	ナトリウム	2262mg 2265mg	
	カリウム	1444mg 1627mg	カリウム	1293mg 1476mg	カリウム	1345mg 1528mg	カリウム	1576mg 1759mg	カリウム	1431mg 1614mg	
	リン	404mg 599mg	リン	342mg 537mg	リン	403mg 598mg	リン	386mg 581mg	リン	407mg 602mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	

お食事の作り方

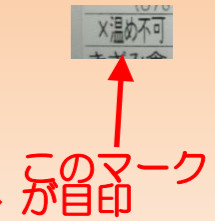


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。

※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。