

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	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	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンとキャベツのツマヨ和え	卵麦	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	278kcal	521kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	13.4g	14.0g	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	22.6g	75.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	641mg	642mg
カリウム	278mg	339mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	235mg	296mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	286mg	347mg	
リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	87mg	152mg	リン	98mg	163mg	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	2.0g	2.0g	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					
	ハンルポテトチキン	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	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	327kcal	570kcal	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	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	18.8g	71.6g
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	759mg	760mg	
カリウム	430mg	491mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg	
リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg	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	ヤンニョムポテト	乳麦	和風サラダ	卵					
			マッシュサラダ	卵乳麦			竹輪のソースマヨ	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	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.4g	19.0g
炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	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	671mg	672mg	ナトリウム	861mg	862mg	
カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	609mg	670mg	
リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	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	1.7g	1.7g	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	969kcal	1698kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1374mg	1557mg
	リン	387mg	582mg	リン	366mg	561mg	リン	394mg	589mg	リン	382mg	577mg	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	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g
炭水化物		89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	93.4g	251.8g
ナトリウム		2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2262mg	2265mg
カリウム		1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1431mg	1614mg
リン		390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg	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	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

お食事の作り方

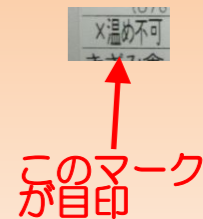


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。