(たんぱく40g管理食) 週間献立表

朝食	中華うま煮炒め おかず エネルギー 230kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg カリウム 527mg カリウム 527mg カリウム 527mg はん150g 薬にはん150g 薬の甘酢煮 コーンソデー 野菜入りトマトピーンズ おかず エネルギー 336kcal	駅乳表 変数 デ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	7月23日(リ ★ごはん150g 油揚げの玉子とし 豚肉と大根のピリ辛煮 さつま芋のレモン煮 さつま芋のレモン煮 たんぱく質 7.8g 上ネルギー 261kca1 たんぱく質 7.8g 上ネルギー 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん150g 豚バラとキャベッの味噌炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ナスの炒り煮	原表 麦 一 ご飯セット 504kcal 11.9g 12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	たんぱく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	(卵乳麦) 表か 麦 ご飯セット 540kcal 16.9g 16.9g 84.8g 735mg 586mg 1.87mg	脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	が を が を を を を を を を を を を を を を	★ごはんり 白身魚のした 育成の甘香 青のリポテ エネルギー たんぱく質 脱大トリウム カリウム りな塩相当量	がじょう F炒め トサラダ 248kcal 3. 1g 13. 1g 28. 3g 603mg 252mg 49mg 1. 5g	卵麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 491kcal 7.2g 13.7g 81.1g 604mg 313mg 114mg
食	中華うま煮炒め おかず エネルギー 230kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg カリウム 527mg カリウム 527mg カリウム 527mg はん150g 薬にはん150g 薬の甘酢煮 コーンソデー 野菜入りトマトピーンズ おかず エネルギー 336kcal	デリング (1) では、 「一般では、 「一を、 「一	豚肉と大根のピリ辛煮 さつま芋のレモン煮 おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg ナトリウム 392mg カリウム 142mg リン 142mg	ご飯セット 504kcal 11.9g 12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	おかず エネルギー 297kca たんぽく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	「ご飯セット」 540kcal 10.7g 16.9g 84.8g 735mg 586mg 187mg 1.9g	キャベッとザーサイ炒め ジャガ芋さんひら おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	ご飯セット 454kcal 8.5g 14.6g 70.1g 460mg 438mg 124mg 1.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 248kcal 3.1g 13.1g 28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	表 卵乳麦
食	中華うま煮炒め おかず エネルギー 230kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg カリウム 527mg カリウム 527mg カリウム 527mg はん150g 薬にはん150g 薬の甘酢煮 コーンソデー 野菜入りトマトピーンズ おかず エネルギー 336kcal	デリング (1) では、 「一般では、 「一を、 「一	おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 東塩相当量 1.0g ★ごはん/150g	ご飯セット 504kcal 11.9g 12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	おかず エネルギー 297kca たんぽく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	「ご飯セット」 540kcal 10.7g 16.9g 84.8g 735mg 586mg 187mg 1.9g	ジャガ芋きんびら おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	454kcal 8.5g 14.6g 70.1g 460mg 438mg 124mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 248kcal 3.1g 13.1g 28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	ご飯セット 491kcal 7,2g 13.7g 81.1g 604mg 313mg 114mg
食	おかず エネルギー 230kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg リン 113mg 食塩相当量 1.5g ★こはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソナー 野菜炒め 野菜入りトマトビーンズ おかず エネルギー 336kcal	ご飯セット 473kcal 10.5g 13.4g 75.7g 587mg 588mg 1.5g 1.5g 東男東麦	おかず エネルギー 261kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん/150g	ご飯セット 504kcal 11.9g 12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	おかず エネルギー 297kca たんぽく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	「ご飯セット」 540kcal 10.7g 16.9g 84.8g 735mg 586mg 187mg 1.9g	おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	454kcal 8.5g 14.6g 70.1g 460mg 438mg 124mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 248kcal 3.1g 13.1g 28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	ご飯セット 491kcal 7,2g 13.7g 81.1g 604mg 313mg 114mg
食	エネルギー 230kcal たんぱく質 6.4g 12.8g 6.4g 12.8g 12.8g 12.9g 12.9g 13.mg 13.	473kcal 10.5g 13.4g 75.7g 587mg 588mg 1.5g 1.5g 東到麦	エネルギー 261kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん/150g	504kcal 11.9g 12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	エネルギー 297kca たんぱく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	1 540kcal 10. 7g 16. 9g 84. 8g 735mg 586mg 187mg 1. 9g	エネルギー 211kcal たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	454kcal 8.5g 14.6g 70.1g 460mg 438mg 124mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	248kcal 3.1g 13.1g 28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	491kcal 7.2g 13.7g 81.1g 604mg 313mg 114mg
食	エネルギー 230kcal たんぱく質 6.4g 12.8g 6.4g 12.8g 12.8g 12.9g 12.9g 13.mg 13.	473kcal 10.5g 13.4g 75.7g 587mg 588mg 1.5g 1.5g 東到麦	エネルギー 261kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん/150g	504kcal 11.9g 12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	エネルギー 297kca たんぱく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	1 540kcal 10. 7g 16. 9g 84. 8g 735mg 586mg 187mg 1. 9g	エネルギー 211kcal たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	454kcal 8.5g 14.6g 70.1g 460mg 438mg 124mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	248kcal 3.1g 13.1g 28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	491kcal 7.2g 13.7g 81.1g 604mg 313mg 114mg
	脂質 12.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg リン 113mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソナー 野菜沙め 野菜入りトマトピーンズ まかず エネルギー 336kcal	13.4g 75.7g 587mg 588mg 178mg 1.5g 麦乳奶麦	たんぱく質 7.8g 脂質 11.5g 炭水化物 31.1g ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん150g	12.1g 83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	たんぱく質 6.6g 脂質 16.3g 炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	10. 7g 16. 9g 84. 8g 735mg 586mg 187mg 1. 9g	たんぱく質 4.4g 脂質 14.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	14.6g 70.1g 460mg 438mg 124mg 1.2g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	13.1g 28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	13.7g 81.1g 604mg 313mg 114mg
昼	炭水化物 22.9g ナトリウム 586mg カリウム 527mg リン 113mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソナー 野菜炒め 野菜入りトマトピーンズ まかず エネルギー 336kcal	75.7g 587mg 588mg 178mg 1.5g 表 果 果 果 果	炭水化物 31. Ig ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1. 0g ★ごはん150g	83.9g 393mg 575mg 207mg 1.0g	炭水化物 32.0g ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	84.8g 735mg 586mg 187mg 1.9g	炭水化物 17.3g ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	70.1g 460mg 438mg 124mg 1.2g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	28.3g 603mg 252mg 49mg 1.5g	81.1g 604mg 313mg 114mg
昼	ナトリウム 586mg カリウム 527mg リン 113mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソナー 野菜炒め 野菜入りトマトピーンズ	587mg 588mg 178mg 1.5g 表 美乳 表	ナトリウム 392mg カリウム 514mg リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん150g	393mg 575mg 207mg 1.0g	ナトリウム 734mg カリウム 525mg リン 122mg 食塩相当量 1.9g	735mg 586mg 187mg 1.9g	ナトリウム 459mg カリウム 377mg リン 59mg 食塩相当量 1.2g	460mg 438mg 124mg 1.2g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	603mg 252mg 49mg 1.5g	604mg 313mg 114mg
昼	リン 113mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソテー 野菜炒め 野菜入りトマトピーンズ おかず エネルギー 336kcal	178mg 1.5g 麦 乳 卵麦 乳麦	リン 142mg 食塩相当量 1.0g ★ごはん150g	207mg 1.0g	<u>カリウム 525mg</u> リン 122mg 食塩相当量 1.9g	187mg 1.9g	リン 59mg 食塩相当量 1.2g	124mg 1.2g	リン 食塩相当量	49mg 1.5g	114mg
昼	食塩相当量 1.5g ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソテー 野菜炒め 野菜入りトマトピーンズ おかず エネルギー 336kcal	1.5g 麦乳奶麦 乳麦	食塩相当量 1.0g ★こはん/150g	1. 0g	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.2g	1. 2g	食塩相当量	1. 5g	
昼	鶏の甘酢煮 コーンソナー 野菜炒め 野菜入りトマトピーンズ よかず エネルギー 336kcal		★ごはん150g 豚パラとキャベツの味噌炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ナスの炒り煮	麦落 麦落か 麦	★ごはん150g ボテトコロッケ 1巻シャトー		→ = 1± 6.150 g				1. 5g
昼	おかず エネルギー 336kcal		酸バラとキャベツの味噌炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ナスの炒り煮	麦洛 麦落か 麦	ホエトコリック		A C 18/0 1008		★ごはん1.	50g	
昼	おかず エネルギー 336kcal		ナスの妙り煮	/美//9.//			★こはん/150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソデー	卵 乳麦 乳麦	サウラのお けんちん煮 スイートお	うし魚	<u>麦</u>
昼	おかず エネルギー 336kcal			4.	かぼちゃの揚げ煮	隻	しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し	乳麦	スイートま	きさつ	.25
昼食	エネルギー 336kcal	ご飯ゎット			豚肉のマヨマスタード炒め	別表	里芋のおろし揚げ出し	麦	ļ 		
食		_ w L / I	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット
		579kcal		660kcal	エネルギー 375kca	l 618kcal	エネルギー 366kcal	609kcal		344kcal	587kcal
	たんぱく質 <u>12.6g</u> 脂質 <u>20.0g</u>	16. 7g 20. 6g	たんぱく質 12.4g 脂質 31.9g	16. 5g 32. 5g	たんぱく質 9.5g 脂質 20.5g	13.6g 21.1g	たんぱく質 12.1g 脂質 19.1g	16. 2g 19. 7g	たんぱく質 脂質	11. Ig 14. 2g	15. 2g 14. 8g
	炭水化物 27.9g	80. 7g	炭水化物 20.4g	73. 2g	炭水化物 38.3g	91. 1g	炭水化物 34.1g	86. 9g	炭水化物	41. 5g	94. 3g
	ナトリウム <u>650mg</u> カリウム 534mg	651mg 595mg	ナトリウム 7 <u>50mg</u> カリウム 547mg	751mg	ナトリウム <u>681mg</u> カリウム 508mg	682mg	ナトリウム 653mg カリウム 418mg	654mg	ナトリウム カリウム	378mg 654mg	379mg 715mg
	<u> </u>	213mg	リン 148mg	213mg	リン 132mg		リン 135mg	200mg	リン	149mg	214mg
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量	1. 0g	1. 0g
間食	◎パイナップル(缶 ★ごはん150g	i) 75g	<u>◎黄桃(缶) /5g</u> ★ごはん150g		± = 1+ 7.150g	5g	<u> ◎パイナップル(f</u> ★ごはん150g	단) 75g 1	◎黄桃(缶 ★ごはん]	75g 50g	
	カルビ丼の具 野菜の味噌煮込み	麦落	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ポークジンジャー	- 麦	鯖の塩焼		★ごはん! ナスと鶏肉(のしぎ焼	麦
	野采の味噌魚込み キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 卵乳麦	スパソテー れんこんの王佐煮	乳 <u>素</u> 	大豆の肉じゃが煮 切干大根のカレーきんぴ	以 <u>乳麦</u> 、剪姜	人参のレモン煮 _{麩とえのきのさっと者}	乳麦 麦	キャベツの麻 クリーム コ	そめんかげ	麦落 乳麦か
		21.102	野菜のバジルチーズ焼き	乳		T 1 2 2	麩とえのきのさっと煮 ナスの油炒め	差			TU22.73
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ľ	おかず	ご飯セット
タ食	エネルギー 396kcal	639kcal	エネルギー 302kcal		エネルギー 307kca		エネルギー 387kcal	630kcal		386kcal	629kcal
艮	たんぱく質 12.2g	16. 3g	たんぱく質 10.3g	14. 4g	たんぱく質 14.4g		たんぱく質 13.2g	17. 3g		12. 5g	16. 6g
	脂質 【20.6g】 炭水化物【39.9g	21. 2g 92. 7g	脂質 11.0g 炭水化物 36.7g	11. 6g 89. 5g	脂質 16.4g 炭水化物 24.2g		<u>脂質 25.8g</u> 炭水化物 25.7g	26. 4g 78. 5g	脂質 炭水化物	25. 7g 27. 3g	26. 3g 80. 1g
	ナトリウム 982mg	983mg	ナトリウム 695mg	696mg	ナトリウム 636mg	637mg	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム	732mg	733mg
	<u>カリウム 568mg</u> リン 169mg	629mg 234mg	<u>カリウム 577mg</u> リン 176mg	638mg 241mg	カリウム 624mg リン 181mg		カリウム 557mg リン 203mg	618mg 268mg	カリウム	472mg 148mg	533mg 213mg
-	食塩相当量 2.5g	2. 5g	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g
	おかず エネルギー 962kcal	<u>こ飯セット</u> 1691kcal	おかず エネルギー 980kcal	こ飯セット 1709kcal	おかす エネルギー 979kca	こ飯セット 1708kcal	おかず エネルギー 964kca	<u>こ飯セット</u> 1693kcal		おかず 978kcal	<u>こ飯セット</u> 1707kcal
	エポルサー 302kGa1 たんぱく質 31.2g	43. 5g	たんぱく質 30.5g	42. 8g	たんぱく質 30.5g	42. 8g	エイルイー 904kGai たんぱく質 29.7g	42. 0g	たんぱく質	26. 7g	39. 0g
	脂質 53.4g	<u>55. 2g</u>	脂質 54.4g	<u>56. 2g</u>	脂質 53.2g	55. 0g	脂質 58.9g	60. 7g	脂質	53. 0g	54.8g
合 計	<u>炭水化物 90.7g </u> ナトリウム 2218mg	249.1g 2221mg	炭 <u>水化物 88.2g</u> ナトリウム 1837mg	246.6g 1840mg	炭 <u>水化物 94.5g</u> ナトリウム 2051m		炭水化物 77.1g ナトリウム 1729mg	235.5g 1732mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	97.1g 1713mg	255.5g 1716mg
н	カリウム 1629mg	1812mg	カリウム 1638mg	1821mg	カリウム 1657mg	1840mg	カリウム 1352mg	1535mg	カリウム	1378mg	1561mg
	リン 430mg 食塩相当量 5.7g	625mg 5 7g	リン 466mg 食塩相当量 4.7g	661mg	リン 435mg 食塩相当量 5.2g	630mg	リン 397mg 食塩相当量 4.5g	592mg 4.5g	リン食塩相当量	346mg 4 4g	541mg 4.4g
	エネルギー 1025kcal	1754kcal	<u> 民塩和ヨ里 4.78</u> エネルギー 1044kcal	1773kcal	<u> 艮塩相当単 </u>	1756kca	<u> 艮塩相 3里 </u>			4. 4g 1042kcal	1771kcal
合計	たんぱく質 31.5g	43. 8g	たんぱく質 30.9g	43. 2g	たんぱく質 30.9g	43. 2g	たんぱく質 30.0g	42. 3g	たんぱく質	27. 1g	39. 4g
	順頁 53.5g 炭水化物 105 g。				脂質 53.3g 炭水化物 106.0g		(4456)2		脂質 炭水化物		54. 9g 271. 0g
	ナトリウム <u>2219mg</u>	2222mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 2054mg	2057mg	ナトリウム 1730mg	1733mg	ナトリウム	1716mg	1719mg
込	カリウム 1686mg リン 1433mg	1869mg 628mg	カリウム 1698mg リン 473mg				カリウム 1409mg リン 400mg	1592mg 595mg	カリウム		1621mg 548mg
×±+	食塩相当量 5.7g	5. 7g	食塩相当量 4.7g	4. 7g	食塩相当量 5. 2g	5. 2g	食塩相当量 4.5g	4. 5g	食塩相当量	4. 4g	4. 4g
計(間食	脂質 53.5g 炭水化物 105.9g ナトリウム 2219mg カリウム 1686mg リン 433mg	55.3g 264.3g 2222mg 1869mg 628mg	脂質 54.5g 炭水化物 103.7g ナトリウム 1840mg カリウム 1698mg リン 473mg	56.3g 262.1g 1843mg 1881mg 668mg	脂質 53.3g 炭水化物 106.0 ナトリウム 2054m カリウム 1713m リン 441mg	55.1g 264.4g 2057mg 1896mg 636mg	脂質 59.0g 炭水化物 92.3g ナトリウム 1730mg カリウム 1409mg リン 400mg	60.8g 250.7g 1733mg 1592mg 595mg	ナトリウム	53.1g 112.6g 1716mg 1438mg 353mg	54. 271. 1719 1621 548

※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。





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。