

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	厚焼き玉子	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵麦	がんもどきと椎茸の煮物	卵麦			
	大豆の肉じゃがが煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦			
	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	明太春雨ザラダ	卵麦	ハスタのザラダ	卵麦	春雨のザラダ	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	239kcal	482kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	23.7g	76.5g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	511mg	512mg	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	300mg	344mg		
リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	80mg	145mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	大根と鶏肉の煮物	麦	マニボ豆腐	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦	チキンのオニオンソース	麦			
	ナスの挽肉炒め	卵麦	マニボ豆腐	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	人蔘ジャトー	卵麦	オニオンソース	卵麦			
	青のりポテトザラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	卵麦	きんぴられんこん	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	330kcal	573kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.5g	23.1g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	544mg	605mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	444mg	505mg		
リン	108mg	173mg	リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	お魚サンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の焼くじ炒め	卵麦	鶏のカレー照煮込み	卵麦	キャベツメンチ	卵麦	ジャガ芋のチリソースかけ	卵麦			
	人参のきんぴら	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソース	卵麦	オクラのベベロンチーフ	卵麦			
	さつま芋の甘酢煮	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	卵麦	かぼちゃのコマ煮	卵麦	ツナあっさり煮	卵麦			
	マカロニザラダ	卵麦		卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	五目野菜の甘酢和え	卵麦	さつま芋ザラダ	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	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	17.7g	19.0g	
炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	38.5g	91.3g		
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	666mg	667mg		
カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	666mg	727mg		
リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	129mg	194mg	リン	124mg	189mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	お魚サンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の焼くじ炒め	卵麦	鶏のカレー照煮込み	卵麦	キャベツメンチ	卵麦	ジャガ芋のチリソースかけ	卵麦			
	人参のきんぴら	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソース	卵麦	オクラのベベロンチーフ	卵麦			
	さつま芋の甘酢煮	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	卵麦	かぼちゃのコマ煮	卵麦	ツナあっさり煮	卵麦			
	マカロニザラダ	卵麦		卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	五目野菜の甘酢和え	卵麦	さつま芋ザラダ	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	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	17.7g	19.0g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	38.5g	91.3g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	666mg	667mg		
カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	666mg	727mg		
リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	129mg	194mg	リン	124mg	189mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1178mg	1361mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1349mg	1532mg	
	リン	355mg	550mg	リン	383mg	578mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.8g	59.6g		
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	93.1g	251.5g		
ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1900mg	1903mg		
カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1405mg	1588mg		
リン	362mg	557mg	リン	386mg	581mg	リン	376mg	571mg	リン	449mg	644mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

※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

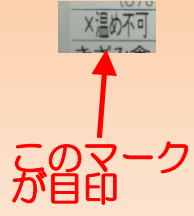


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。