

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 3月24日(月) | | 3月25日(火) | | 3月26日(水) | | 3月27日(木) | | 3月28日(金) | | | |
|-------|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-------------------|----------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | 肉団子の玉ねぎあん | 卵乳麦 | 揚げ豆腐の和風あん | 麦 | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 麦 | 鶏肉のデミグラス煮込み | 乳麦 | 揚げ真丈の柚子おろしあん | 卵麦 | | |
| | 里芋のおろし揚げ出し | 麦 | 野菜の味噌煮込み | 麦 | 人参の炒り煮 | 麦 | ナスと麩の炒め煮 | 乳麦 | さつま芋のコンソメ煮 | 卵麦 | | |
| | 大参とぜんまいのナムル | 麦 | ひじきのごまマヨ和え | 卵乳麦 | 春雨のマヨネーズ炒め | 卵乳麦 | かにかまザラダ | 卵麦 | ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め | 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 | 260kcal | 503kcal | エネルギー | 276kcal | 519kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal | エネルギー | 279kcal | 522kcal |
| | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 4.9g | 9.0g | たんぱく質 | 5.0g | 9.1g |
| | 脂質 | 11.4g | 12.0g | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 15.3g | 15.9g | 脂質 | 15.4g | 16.0g |
| | 炭水化物 | 30.5g | 83.3g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | 炭水化物 | 27.6g | 80.4g | 炭水化物 | 24.8g | 77.6g |
| | ナトリウム | 767mg | 768mg | ナトリウム | 611mg | 612mg | ナトリウム | 501mg | 502mg | ナトリウム | 518mg | 519mg |
| カリウム | 550mg | 611mg | カリウム | 500mg | 561mg | カリウム | 374mg | 435mg | カリウム | 377mg | 438mg | |
| リン | 129mg | 194mg | リン | 94mg | 159mg | リン | 84mg | 149mg | リン | 87mg | 152mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 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 | | |
| | 豚肉のお好み焼風 | 麦 | 肉じゃが | 麦 | 中華風親子煮 | 卵乳麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | 鶏の甘酢煮 | 麦 | | |
| | ひとくちがんとも煮 | 麦 | ナスの挽肉炒め | 卵乳麦 | キャベツとザーサイ炒め | 卵乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | 平さやいんげん | 麦 | | |
| | さっぱりポテトサラダ | 卵 | わかめとパプリカの和え物 | 麦 | ミックスマカロニサラダ | 卵乳麦 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | 麦 | ジャガ芋ときのこの煮物 | 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 | 401kcal | 644kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 361kcal | 604kcal |
| | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 9.5g | 13.6g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g |
| | 脂質 | 29.3g | 29.9g | 脂質 | 24.8g | 25.4g | 脂質 | 24.2g | 24.8g | 脂質 | 22.5g | 23.1g |
| | 炭水化物 | 20.6g | 73.4g | 炭水化物 | 22.1g | 74.9g | 炭水化物 | 21.3g | 74.1g | 炭水化物 | 25.9g | 78.7g |
| | ナトリウム | 625mg | 626mg | ナトリウム | 848mg | 849mg | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 692mg | 693mg |
| カリウム | 523mg | 584mg | カリウム | 656mg | 717mg | カリウム | 385mg | 446mg | カリウム | 447mg | 508mg | |
| リン | 145mg | 210mg | リン | 138mg | 203mg | リン | 138mg | 203mg | リン | 121mg | 186mg | |
| 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 | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) | 15g | ◎みかん(缶) | 15g | ◎パイナップル(缶) | 15g | ◎黄桃(缶) | 15g | ◎みかん(缶) | 15g | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | カレーのカレシ焼 | 麦 | ヤンニョムチキン風 | 麦 | 白身魚の竜田揚 | 麦 | 肉野菜炒め | 麦 | クリーム煮込みハンバーグ | 乳麦 | | |
| | うま塩キャベツ | 麦 | スパソテー | 卵乳麦 | きのこあん | 麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 乳麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | | |
| | しめじのバター醤油スタ | 卵乳麦 | 竹輪と菜の花の煮物 | 麦 | 蓮根とさつま芋の甘酢煮 | 麦 | ごぼうのごま酢和え | 麦 | コンソメサラダ | 卵乳麦 | | |
| | さつま芋のマッシュサラダ | 卵乳麦 | マゼドニアンサラダ | 卵 | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 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 | 309kcal | 552kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal | エネルギー | 343kcal | 586kcal | エネルギー | 337kcal | 580kcal |
| | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 13.8g | 17.9g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.0g | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 18.0g | 18.6g | 脂質 | 20.0g | 20.6g |
| 炭水化物 | 35.2g | 88.0g | 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g | 炭水化物 | 27.0g | 79.8g | |
| ナトリウム | 419mg | 420mg | ナトリウム | 789mg | 790mg | ナトリウム | 652mg | 653mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | |
| カリウム | 529mg | 590mg | カリウム | 422mg | 483mg | カリウム | 589mg | 650mg | カリウム | 508mg | 569mg | |
| リン | 156mg | 221mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 212mg | 277mg | リン | 155mg | 220mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 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 | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | カレーのカレシ焼 | 麦 | ヤンニョムチキン風 | 麦 | 白身魚の竜田揚 | 麦 | 肉野菜炒め | 麦 | クリーム煮込みハンバーグ | 乳麦 | | |
| | うま塩キャベツ | 麦 | スパソテー | 卵乳麦 | きのこあん | 麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 乳麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | | |
| | しめじのバター醤油スタ | 卵乳麦 | 竹輪と菜の花の煮物 | 麦 | 蓮根とさつま芋の甘酢煮 | 麦 | ごぼうのごま酢和え | 麦 | コンソメサラダ | 卵乳麦 | | |
| | さつま芋のマッシュサラダ | 卵乳麦 | マゼドニアンサラダ | 卵 | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 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 | 309kcal | 552kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal | エネルギー | 343kcal | 586kcal | エネルギー | 337kcal | 580kcal |
| | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 13.8g | 17.9g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.0g | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 18.0g | 18.6g | 脂質 | 20.0g | 20.6g |
| | 炭水化物 | 35.2g | 88.0g | 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g | 炭水化物 | 27.0g | 79.8g |
| ナトリウム | 419mg | 420mg | ナトリウム | 789mg | 790mg | ナトリウム | 652mg | 653mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | |
| カリウム | 529mg | 590mg | カリウム | 422mg | 483mg | カリウム | 589mg | 650mg | カリウム | 508mg | 569mg | |
| リン | 156mg | 221mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 212mg | 277mg | リン | 155mg | 220mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 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 | |
| 合計 | ★ごはん | 1034kcal | 1763kcal | ★ごはん | 1025kcal | 1754kcal | ★ごはん | 1024kcal | 1753kcal | ★ごはん | 1053kcal | 1782kcal |
| | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g |
| | 脂質 | 54.2g | 56.0g | 脂質 | 59.9g | 61.7g | 脂質 | 57.6g | 59.4g | 脂質 | 61.9g | 63.7g |
| | 炭水化物 | 101.8g | 260.2g | 炭水化物 | 90.6g | 249.0g | 炭水化物 | 96.2g | 254.6g | 炭水化物 | 93.2g | 251.6g |
| | ナトリウム | 1814mg | 1814mg | ナトリウム | 2251mg | 2254mg | ナトリウム | 1816mg | 1819mg | ナトリウム | 1927mg | 1930mg |
| | カリウム | 1662mg | 1845mg | カリウム | 1634mg | 1817mg | カリウム | 1405mg | 1588mg | カリウム | 1392mg | 1575mg |
| | リン | 437mg | 632mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 437mg | 632mg | リン | 370mg | 565mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| | 合計(間食込) | 1034kcal | 1763kcal | 1025kcal | 1754kcal | 1024kcal | 1753kcal | 1053kcal | 1782kcal | 1088kcal | 1817kcal | |
| | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g |
| 脂質 | 54.2g | 56.0g | 脂質 | 59.9g | 61.7g | 脂質 | 57.6g | 59.4g | 脂質 | 60.1g | 61.9g | |
| 炭水化物 | 101.8g | 260.2g | 炭水化物 | 90.6g | 249.0g | 炭水化物 | 96.2g | 254.6g | 炭水化物 | 103.2g | 261.6g | |
| ナトリウム | 1814mg | 1814mg | ナトリウム | 2251mg | 2254mg | ナトリウム | 1816mg | 1819mg | ナトリウム | 1829mg | 1832mg | |
| カリウム | 1662mg | 1845mg | カリウム | 1634mg | 1817mg | カリウム | 1405mg | 1588mg | カリウム | 1699mg | 1882mg | |
| リン | 437mg | 632mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 437mg | 632mg | リン | 438mg | 633mg | |
| 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | |

お食事の作り方

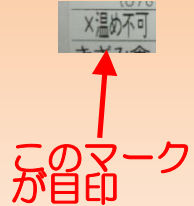


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



このマークが目印



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。